

# शरीर का कवच

त्वचा, बाल और नाखून

## क्यों जाने हम षरीर के बारे में?

षायद इसलिए क्यों कि हमें अपने षरीर के बारे में एक खास उत्सुखता और जिज्ञासा होती है। यदि हम यह समझ लेते हैं कि हमारा षरीर कैसे काम करता है तब षरीर में कोई गड़बड़ी भी पहचान सकते हैं। षरीर में कई प्रक्रियाँ होती हैं जो षरीर के लिए बहुत जरूरी होती हैं। ये प्रक्रियाएँ न हो ता कई समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। जैसे कि हमें पसीने की या माहवारी के खून को गंदा मान लेते हैं या बुखार को एक समस्या। परंतु जब हम इनके कारण समझ लेते हैं इनसे जुड़े कई मिथक एवं षर्म के भाव टूट जाते हैं।

यदि हम षरीर में होनेवाली गड़बड़ियों को समझ पाते हैं तो उन्हें ठीक करनेवाले उपाय भी सोच सकते हैं। हम अपने आप तय कर पाते हैं कि हमारे षरीर के लिए क्या अच्छा है या नहीं। साथ-साथ दूसरों द्वारा दी गयी सलाह को सोच समझ कर अपनाते हैं।

हम सबके षरीर की बनावट एक समान है परंतु कुछ भिन्नता भी है। षरीर के बारे में जानने से हम इस भिन्नता को पहचान सकते हैं और स्वीकार पाते हैं या जिनका षरीर कुछ अलग है उनके प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण बना पाते हैं।

यह बातें तुम सुरेखा, सुरजीत और षबनम के अनुभव पढ़ बहतर समझ सकते हो।

सुरजीत की गर्दन पर सफेद गोल चखते दिखने लगे थे जिनमें मीठी खुजली चला करती थी। डाक्टर को दिखाया तो उन्होंने एक महँगी जाँच और ढेरों दवाएँ लिख दी। अब तक विवके इलाज पर 200 रुपये खर्च कर चुका था। दवाई खरीदता तो 500 रुपये और लग जाते। उसने किसी स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह ली। सुरजीत के लक्षण देख कर ही उन्होंने बताया कि उसे फफूँद से संक्रमण हुआ। उसे यह रोग इसलिए हुआ था क्यों कि उसने ऐसे तालाव में नहा लिया था जिसमें अक्सर मवेशी नहाया करते थे। साथ-साथ वह पॉलिएस्टर की षर्ट पहनता था जिससे पसीना सूखता नहीं था और खुजली बढ़ जाती थी। उन्होंने उसे एक सरल व सस्ता उपाय बताया और वह बिना कॉलर के सूती कपड़े पहनने लगा। कुछ ही दिनों में वह ठीक हो गया।

सुरेखा 34 साल की है। उसकी एक बेटि है जो 8 साल की है। जब सुरेखा छोटी थी तब परिवार में रिष्ठों में काफी तना-तनी रहती थी। आज भी जब परिवार में कोई तनावपूर्ण स्थिति हो जाती है तो सुरेखा अपना आपा खो देती है। वह हिंसात्मक हो जाती है और सामने आये किसी भी व्यक्ति या चीज़ पर ऊतारू हो जाती है। वह खुद को षांत करने के लिए दवाएँ भी लेती है। परंतु धीरे-धीरे वह लक्षण पहचानने लगी है और जब उसे तेज़ गुस्सा आता है वह अपने-आप को कमरे में बंद कर लेती है ताकि वह अपनी बेटि या किसी और पर अपना गुस्सा न निकाले।

षबनम 12 साल की थी। वह एक मध्यमवर्गीय परिवार में जन्मी थी। उसे एक के बाद एक टायफाईड, पीलिया और मलेरिया हो गया। उस वजह से वह 6 महीने बिस्तर में ही रही। जब उठने लगी तब षबनम की माँ को अहसास हुआ कि षबनम की पीठ और गर्दन कुछ टेड़ी हो गयी है। यह एक ऐसा रोग था जो किषोरों को प्रभावित करता था। उसके माता-पिता रोग के बार में जानकारी ली ताकि वे षबनम के इलाज में अपना सहयोग कर पायें। इलाज से उसकी हालत में कुछ सुधार हुआ परंतु पूरी तरह से ठीक न हो पायी। षबनम के माता-पिता और छोटे भाई और बहन दोनो ने उसकी बहुत मदद की। परिवार के सहयोग की वजह से वह कई तरह की कठिनाईयों और लोगों द्वारा की गई टीका-टिपणी सहन कर लेती थी। आज षबनम की उम्र 40 साल की है और पेषे से वह डाक्टर है।

सुरजीत अपनी सूझ-बूझ से सही सलाह ले सका और गैरजरूरी दवाओं और फालतू खर्च से बच पाया। सुरेखा अपने लक्षण पहचान कर अपनी मानसिक स्थिति पर काबू कर पाई। षबनम के परिवार की समझदारी व सहयोग के कारण वह अपनी समस्या से उभर पाई और एक आत्मविष्वासी और कुषल डाक्टर बन पायी। यह केवल 3

उदाहरण है। रोजमरा हमारे साथ ऐसी अनेको घटनाएँ घटती है जहाँ हमें अपने शरीर के ज्ञान होने या नहीं होने का महत्त्व समझ आता है। यदि हम यह जान लेते हैं कि हमारा शरीर कैसे काम करता है, हम बीमार क्यों पड़ते हैं, हमारी सामाजिक स्थिति हमारे शरीर को कैसे प्रभावित करती है, इलाज के नाम पर हमारा किस तरह से षोषण होता है तब हम अपने स्वास्थ्य की बहतर देखभाल कर सकते हैं।

## इन पुस्तिकाओं में क्या है?

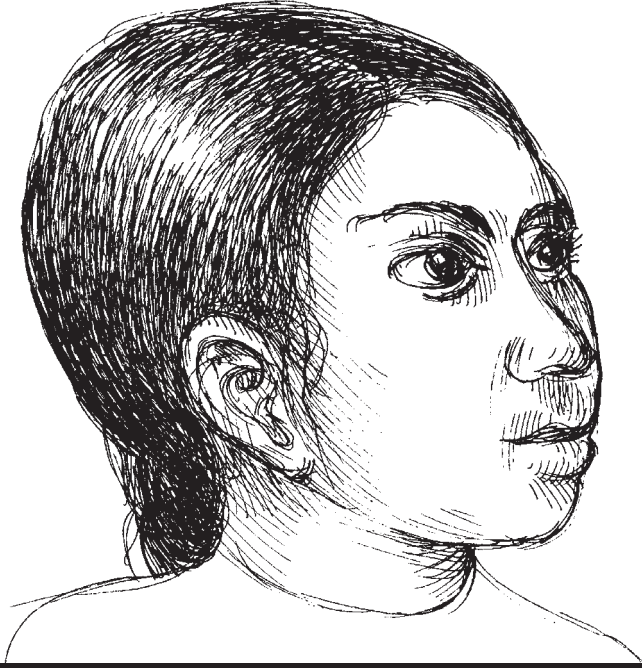
शरीर को बहतर तरह से समझने के लिये **तन और मन** श्रृंखला तैयार की गयी। शरीर को अलग-अलग तंत्रों में बाँटने से शरीर को समझने में मदद मिलती है। परंतु तुम्हें यह ध्यान रखना कि पुस्तिकाओं में दर्शाये शरीर के विभिन्न तंत्र अलग-अलग नहीं होते। वे एक-दूसरे से जुड़े हुए होते हैं और एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं। कुछ अंग एक से ज़्यादा तंत्रों का काम करते हैं।

इस श्रृंखला में एक चित्र पुस्तिका और 11 तंत्रों पर अलग अलग पुस्तिकाएँ हैं। इन पुस्तिकाओं में तुम शरीर की मूलभूत संरचना और काम समझ सकते हो। हर तंत्र से जुड़ी कुछ आम बीमारियों के लक्षण, कारण, और उनके लिए इलाज व बचाव के तरीके अपना सकते हो। इसके अलावा सीखने के कई तरीके व गतिविधियाँ सुझायी गयी हैं जिससे सीखना आसान और मज़ेदार हो जाएगा।

### तन और मन श्रृंखला में विभिन्न तंत्रों पर पुस्तिकाएँ शामिल हैं -

- **हमारी हड्डियाँ** शरीर को सहारा देता है, हिलने-डुलने, और चलने में मदद करता।
- **हमारी मांसपेशियाँ** हड्डियों और जाड़ो को हिलाती है और सहारा देती हैं और उन्हें हिलना-हलाना संभव हो पाता है।
- **हमारा पाचन तंत्र** भोजन को पचाने का काम करता है जिससे शरीर की वृद्धि हो पाती है और हम जीवित रह पाते हैं।
- **हमारा श्वसन तंत्र** शरीर के अंगों तक आक्सीजन पहुँचाने का काम करता है जिससे की हम भोजन से ऊर्जा प्राप्त कर पाते हैं।
- **हमारा रक्त-परिसंचरण तंत्र** शरीर के अलग-अलग अंगों तक पोशक तत्व पहुँचाता है और अनुपोगी पदार्थों को मूत्र तंत्र तक ले जाता है।
- **हमारा मूत्र तंत्र** पेशाब बनाता है जिससे शरीर में से ऐसे पदार्थ बाहर निकल आते हैं जिनकी शरीर को ज़रूरत नहीं होती।
- **हमारा तंत्रिका तंत्र** शरीर के अंदर और बाहर होनेवाले बदलावों को पहचान कर शरीर को उनके अनुसार काम करने के लिए संदेश देता है। देखना, सुनना, सूँघना, स्वाद लेना और स्पर्श जैसी इंद्रियों के काम में सहयोग करता है।
- **हमारा प्रजनन तंत्र** नए जीव का निर्माण करता है।
- **हमारा अंतःस्त्रावी तंत्र** शरीर के भागों के बीच संवाद व ताल-मेल बनाये रखता है।
- **हमारा रक्षा तंत्र** शरीर का बीमारी से बचाव करता है।
- **तन और मन चित्र पुस्तिका** में सभी तंत्रों के चित्र और अलग-अलग अंगों के नाम और काम संक्षेप में दिए गये हैं।
- **हमारी त्वचा** शरीर की सुरक्षा, स्पर्श का अहसास और तापमान को नियंत्रित करता है।

तो, अपने शरीर को जानने का सफर शुरू करो और देखो तुम्हारी चमड़ी के नीचे क्या क्या नहीं है!



## कुछ सवाल

जब तुम कोई अनजान व्यक्ति को पहली बार मिलते हो तब उस व्यक्ति की किन-किन बातों पर ध्यान जाता है?' उदाहरण के लिए नाम, वेशभूषा, या आवाज।

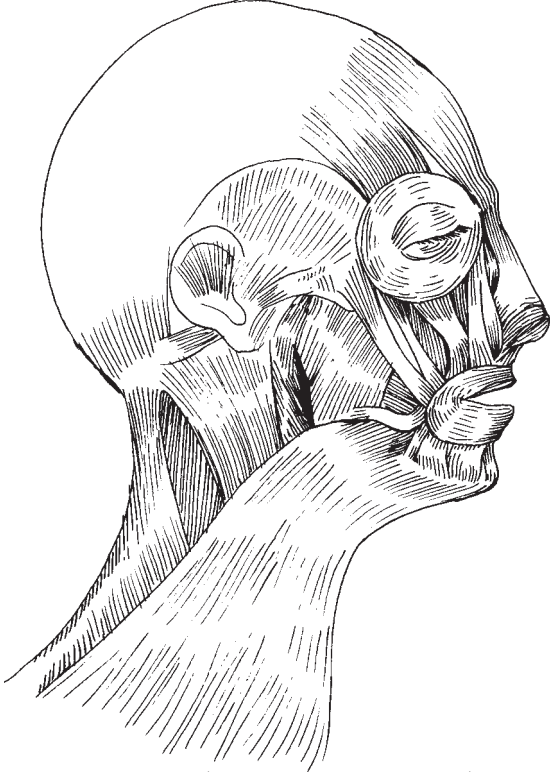
सभी किशोर-किशोरी और युवक-युवती अधिक से अधिक आकर्षक बनना चाहते हैं। शरीर की बनावट, पहनावा तथा आकर्षक त्वचा के लिए अनेक प्रयास करते हैं। क्या सभी लोग अपने रंग-रूप से खुश रहते हैं?

कहीं मुझमें कुछ कमी तो नहीं, क्या अक्सर ऐसी चिंता हमें नहीं सताती? क्या चमड़ी और बाल चिंता के आम विषय नहीं रहते? किसी को अपने रंग से दिक्कत होती है तो किसी को अपने बालों से। अपने आप को सुंदर बनाने के लिए हम क्या कुछ नहीं करते? घरेलू उपचारों से ले कर सौंदर्य प्रसाधनों तक का उपयोग हम करते हैं।

क्या त्वचा के बारे में समझने से मदद मिल सकती है? त्वचा की बनावट कैसी है, हमारी चमड़ी का रंग अलग-अलग क्यों होता है, मुहांसे क्यों निकलते हैं, बाल क्यों झड़ते हैं, सौंदर्य प्रसाधन कितना फायदा करते हैं, ऐसे कई सवालों पर हम यहाँ चर्चा करेंगे।

क्या आपने कभी सोचा है कि शरीर का सबसे बड़ा अंग कौनसा है? लिवर? दिमाग? आंते? नहीं! तीनों में से कोई भी नहीं। हमारी चमड़ी या त्वचा ही शरीर का सबसे बड़ा अंग है। एक औरत या आदमी की त्वचा का वजन तकरीबन 4 से 5 किलो होता है। यदि पूरे शरीर की त्वचा को खोल कर फैला दिया जाए तो त्वचा का क्षेत्रफल 2 वर्ग मीटर होता है यानि एक छोटी चादर जितना।





त्वचा के बिना शरीर इस तरह दिखेगा।  
मांसपेशियाँ और खोपड़ी दिख रही हैं।

## सोचो यदि त्वचा नहीं होती तो क्या होता?

- शरीर के भीतर न जाने क्या क्या चला जाता— धूल, मच्छर, मक्खी, कीटाणु?
- अगर हमें कोई ठोकर लगे तो क्या हाल होगा? क्या हम दर्द सह पाएँगे?
- क्या त्वचा के बिना शरीर का कोई आकार होता? क्या हम एक-दूसरे को पहचान पाते?
- क्या हम प्यार भरी पुचकार, स्कूल के बस्ते का भार, गर्म तवे से जलना, पेड़ के तने का खुरदरापन, बच्चे का मुलायम गाल, पसीने की चिपचिपाहट या कांटे की दर्द भरी चुभन महसूस कर पाते?
- क्या बिना चेहरे के एक दूसरे की भावनाओं को समझना कठिन नहीं होता? हम उदास हैं या खुश या चिंतित?
- क्या हमें यह सुनना पड़ता 'वह तो इतनी काली है, उसका क्या होगा'? इन बातों से स्पष्ट है कि हमारी चमड़ी

केवल एक आवरण नहीं है जो शरीर के अंगों को ढके हुए है। उसके कई जरूरी काम हैं। उन्हें थोड़ा गहराई से समझने की जरूरत है।

### गतिविधि 1 रू समझे त्वचा की बनावट

अपने हाथ की ऊपरी सतह को बारीकी से देखो और जो जो दिख रहा है उसका चित्र बनाओ। फिर चर्चा करो —

- चित्र में क्या-क्या दिख रहा है?
- त्वचा पर छिद्र और बाल क्यों होंगे? उन दोनों का क्या काम होगा? क्या कभी बाल खड़े हो जाते हैं?
- छद्र में से क्या निकलता है?
- पसीना कब आता है? पसीना क्यों आता है?
- क्या शरीर के कुछ हिस्सों की त्वचा ज्यादा चिकनी और चमकीली होती है ? क्यों?

### गतिविधि 2 रू एहसास ठंडा-गरम और दर्द-दाब का

यह अहसास करने के लिए कि संवेदनशीलता त्वचा का एक महत्पूर्ण काम है, निम्न सामग्री जुटाएँ— माचिस, आलपिन या कांटा, बर्फ या ठंडा पानी। हर समूह इस सामग्री के माध्यम से विभिन्न तरह के एहसास कर सकते हैं— गर्म, ठंडा, दर्द, दाब हलका-सा (प्यार से सर पर हाथ फेरें) या जोर का (हाथ को जोर से दबाएँ) कक्षा में पायी गयी विभिन्न चीजों को छुआकर अलग-अलग संवेदनाओं का एहसास हो सकता है।

# क्या-क्या करती है हमारी त्वचा?

## सुरक्षा

त्वचा हमारे शरीर का रक्षा कवच है। अंगों के ऊपर त्वचा होने की वजह से हम चोट से बचे रहते हैं। त्वचा के ऊपरी भाग में ऐसे तत्व या चीजें पायी जाती हैं जिनकी वजह से कुछ रोगाणु त्वचा में पनप नहीं पाते। सूरज की तेज किरणों से शरीर को नुकसान हो सकता है। त्वचा में पाया जानेवाला 'मेलनिन' नाम का तत्व इन किरणों से हमारी रक्षा करता है।



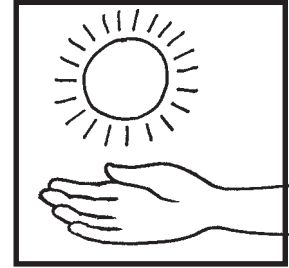
## संवेदनशीलता

त्वचा की मदद से हम गर्म, ठंडा, दर्द और दाब महसूस कर पाते हैं। कोई भी चीज़ या व्यक्ति हमें हलके से या जोर से छू दे तो हमें पता चल जाता है। गर्म चीज़ से जलना, सर्दी के मौसम में ठंड महसूस करना, चोट लगने पर दर्द का एहसास त्वचा में पायी गयी ढेरों तंत्रिकाओं की वजह से होता है।



## तापमान का नियंत्रण

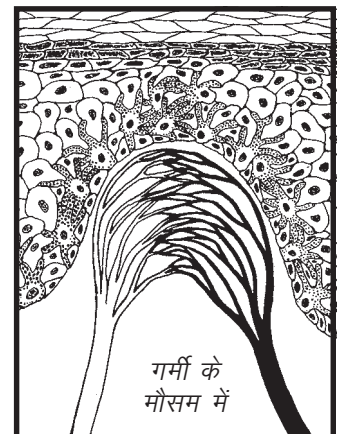
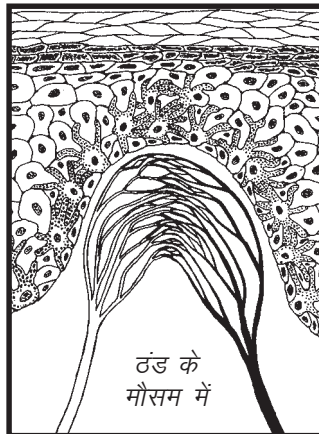
त्वचा हमारे शरीर का सही तापमान बनाये रखती है यानी उसे न तो ज़्यादा गर्म होने देती है ना ज़्यादा ठंडा! हर समय शरीर में से कुछ गर्मी निकलती रहती है। त्वचा यह ध्यान रखती है कि कब ज़्यादा गर्मी बाहर निकालनी और कब कम!



गर्मी के मौसम में यदि आप खूब शगदौड़ कर रहे हों तो शरीर गर्म हो जाता है। इस गर्मी को कम करने के लिए त्वचा में फैली खून की नलियाँ फैल जाती हैं ताकि शरीर से गर्मी बाहर निकल जाए। साथ-साथ पसीने की ग्रंथियाँ पसीना छोड़ती हैं। पसीने पर जब हवा लगती है तो शरीर ठंडा हो जाता है। वैसे ही जैसे मटके के झिरने से मटके का पानी ठंडा हो जाता है।

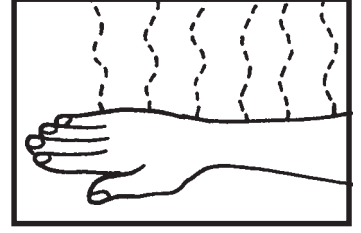
पसीना आना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। गर्मी के मौसम में या ज़्यादा शारीरिक श्रम से पसीना ज़्यादा आता ही है। अलग-अलग लोगों को कम ज़्यादा पसीना आता है पर ज़्यादा पसीना आना ना ही चिंता का विषय है ना ही इसमें कोई बुराई है। आजकल सौन्दर्य प्रसाधनों के विज्ञापनों में तो पसीने और उससे उत्पन्न बू को एक बीमारी ही बना दिया है। पसीना कम करने के लिए प्रसाधन ना तो बहुत कारगर होते हैं ना ही शरीर के लिए फायदेमंद। हाँ इन पर पैसा खर्च करने के साथ-साथ हमारे मन में अपने या एक-दूसरे की स्वाभाविक शारीरिक प्रक्रियाओं ओर परिस्थितियों के बारे में एक नकारात्मक दृष्टिकोण तैयार होता है सामान्य रूप से नहाना और कपड़ों को नियमित रूप से धोना अपनी त्वचा को साफ-सुथरा रखने के लिए काफी है।

ठंड के मौसम में खून की नलियाँ सिकुड़ जाती हैं जिससे शरीर की गर्मी शरीर के अंदर रहती है और थोड़ी ही शरीर से बाहर निकलती है। ठंड लगने पर शरीर के बाल खड़े होने से मामूली-सी हवा बालों के बीच इकट्ठी हो जाती है। गरम हवा की यह परत हलकी सी गर्माहट देती है। वैसे ही, जिस तरह रजाई और खोल के बीच बनी हवा की परत शरीर की गर्माहट को बनाए रखने में मदद करती है।



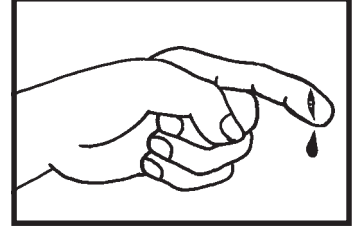
## उत्सर्जन

शरीर के कई काम साथ-साथ चलते रहते हैं जैसे कि सांस का लेना-छोड़ना, खून का बहना, खाने का पचना इत्यादि। इस दौरान शरीर में कई जहरीली या अनुपयोगी चीज़ें बनती रहती हैं, जो कि टट्टी, पेशाब, और श्वास द्वारा बाहर निकाली जाती हैं। त्वचा भी पसीने के साथ कई जहरीले पदार्थ छोड़ती है जैसे अमोनिया, युरिक एसिड, और लैक्टिक एसिड।



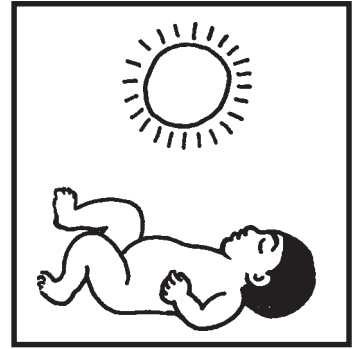
## घाव का भरना

चोट लगने पर त्वचा तुरंत नयी त्वचा बनाने का काम शुरू कर देती है। यह बहुत ज़रूरी है क्योंकि कटी त्वचा से रोगाणु बहुत आसानी से शरीर के भीतर प्रवेश कर सकते हैं। घाव के भरने में खून का थक्का जमता है और धीरे-धीरे त्वचा की नयी परत बनती है। हालाँकि शरीर अपनी मरम्मत करने के लिए काम शुरू कर देता है हम भी ऐसा कुछ कर सकते हैं जिससे शरीर को मदद मिले। जैसे घाव को साफ और सूखा रखना। यदि घाव पक जाता है और उसमें पीप पड़ जाता है तो घाव भरने में समय लगता है। तब हमें घरेलू उपचार या अन्य दवाओं का सहारा लेना पड़ता है।



## विटामिन 'डी' का निर्माण

हम धूप में होते हैं तो शरीर में विटामिन 'डी' का निर्माण होता है। विटामिन अलग-अलग तरह के होते हैं जैसे - ए, बी, सी, डी और ई। उनके काम भी अलग अलग होते हैं। ये आमतौर पर हमारे खाने में पाये जाते हैं परंतु विटामिन 'डी' धूप और भोजन दोनों से मिलता है। विटामिन 'डी' भोजन में से कैल्सियम और फासफोरस नाम के पोशक तत्वों के उपयोग में मदद करता है जिससे हड्डियाँ मज़बूत बनती हैं।



## तरह-तरह की त्वचा के तरह-तरह के काम

शरीर के अलग अलग हिस्सों की चमड़ी को छूकर देखो। क्या वह एक जैसी है? कहीं पतली तो कहीं मोटी, कहीं मुलायम तो कहीं खुरदरी और कहीं मज़बूत तो कहीं लचीली। जैसा काम वैसी चमड़ी। छूकर देखें कि क्या शरीर की त्वचा हर जगह एक जैसी है। किस तरह से फर्क है? ऐसा क्यों होगा?

**आँखों का कॉर्निया** या श्वेत पटल —  
मज़बूत और साफ त्वचा का बना है।

**नाखून** कैरेटिन नामक कड़क पदार्थ से बने हैं जिससे कुछ काटने में मदद मिलती है और उँगलियों के नाजुक सिरों का चोट से बचाव होता है।

**पैरों के तलवों** की त्वचा ज्यादा मोटी होती है क्योंकि उसकी ज्यादा घिसाई होती है।



**हाथों, जोड़ों और घुटनों** की त्वचा ज्यादा लचीली होती है ताकि हम उन्हें आसानी से मोड़ सकें।

**पैरों** की त्वचा ऊबड़-खाबड़ होने से पकड़ में मदद मिलती है और बचाव भी होता है।

## कैसी है त्वचा की बनावट ?

त्वचा को ऊपर से देखोगे तो क्या-क्या दिखता है? कहीं तो बारीक छेद, बाल और नाखून होते हैं और कहीं बाल और नाखून नहीं होते। कहीं त्वचा ज्यादा चिकनी है और कहीं सूखी-सी। हमें तो केवल चमड़ी की ऊपरी परत दिखती है। सच तो यह है कि त्वचा तीन भागों में बंटी होती है—ऊपरी त्वचा, अंदर की त्वचा और चरबी।

### ऊपरी त्वचा (एपिडर्मिस)

यही त्वचा का वह भाग है जो हम देख सकते हैं। इसमें बारीक छिद्र और बाल होते हैं जिनमें से पसीना और एक चिकना पदार्थ सीबम निकलता है। इसी में ऐसी कोशिकाएँ होती हैं जो मेलैनिन नाम का तत्व बनाती हैं जिससे हमारी त्वचा का रंग तय होता है।

### अंदर की त्वचा (डर्मिस)

यह त्वचा की दूसरी परत है। इसमें यह सभी अंग पाए जाते हैं:

#### तेल ग्रंथियाँ

जो कि सीबम नाम का एक चिकना पदार्थ बनाती हैं जो ऊपरी त्वचा से बाहर निकलता है।

#### बाल की जड़ या रोमकूप (हैयर फॉलिकल)

यह एक जेब की तरह होता है जिसमें बाल बनते हैं और ऊपरी त्वचा से बाहर निकलते हैं। तेल की ग्रंथि 'सीबम' इसी में छोड़ती है जो कि बाल के रोम कूप के सहारे बाहर आता है।

#### संवेदी अंग

तंत्रिका तंत्र के अंत, संवेदी अंग की तरह कार्य करते हैं जो हमें गर्म, दाब, चुभन, दर्द, महसूस कराते हैं।

#### पसीने की ग्रंथियाँ

जो पसीना बनाती हैं।

#### चरबी

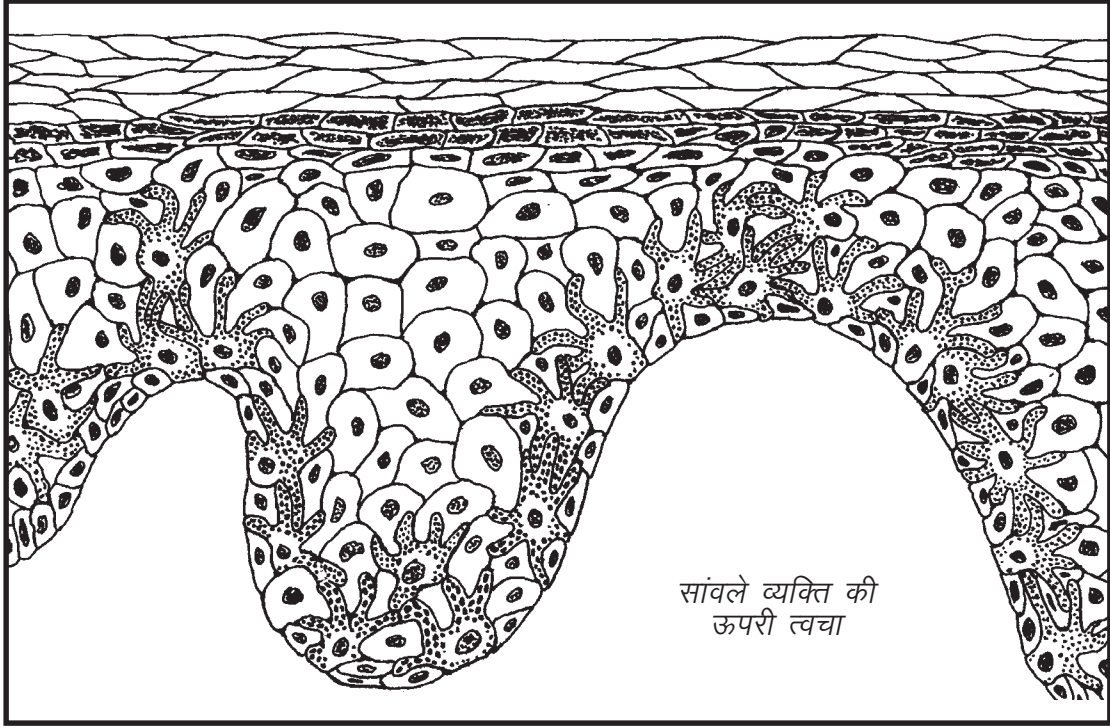
यह त्वचा के नीचे होती है जो शरीर के दूसरे अंगों को बाहर से ढके हुए है।

### गतिविधि 3 रंग मेरा सुन्दर है

त्वचा के रंग को लेकर समाज में कई मिथक तथा मान्यताओं प्रचलित हैं। छोटे समूहों में निम्न लिखित सवालों पर चर्चा करां और सामूहिक प्रस्तुतिकरण करें।

- क्या लोग अपनी चमड़ी का रंग बदल सकते हैं?
- लोग अपना रंग क्यों बदलना चाहते हैं?
- क्या त्वचा के रंग की वजह से किसी के साथ भेदभाव करना चाहिए?
- सुन्दरता यानी क्या? क्या गोरा होना सुंदर होता है?
- गोरा करने वाली क्रीमों और साबुन की सच्चाई क्या है। विज्ञापन किस तरह से हम पर प्रभाव डालते हैं!

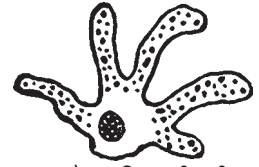




## ऊपरी त्वचा (एपिडर्मिस)

वह शग है जो हम देख पाते हैं। वह 0.1 - 1.0 मिलिमीटर मोटी होती है लगभग तुम्हारे कपड़ों की मोटाई के बराबर। यह परत लगातार झड़ती रहती है। जब हम अपने हाथ धोते हैं, टावेल से शरीर को पोंछते हैं तब यह परत झड़ती रहती है और उसके नीचे नयी कोशिकाएँ बनती रहती हैं।

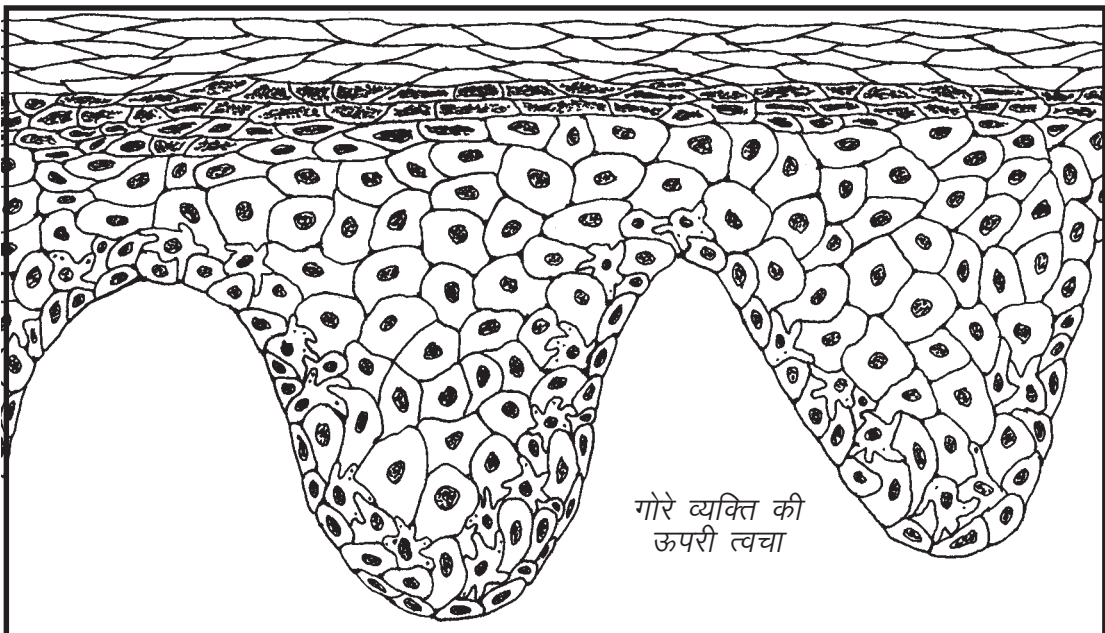
इसी परत में ऐसी कोशिकाएँ होती हैं जिनसे हमारी त्वचा का रंग तय होता है। इन कोशिकाएँ को मिलेनासाईट कहते हैं। यह 'मिलेनिन' नाम का एक तत्व बनाती हैं। मिलेनिन हमें सूरज की नुकसानदायक पराबैंगनी किरणों से बचाता है। जिनकी



सांवले व्यक्ति की त्वचा में पाये गये मिलेनासाईट



गोरे व्यक्ति की त्वचा में पाये गये मिलेनासाईट





त्वचा में मिलेनिन की मात्रा ज़्यादा होती है वे सांवले दिखते हैं और जिनमें कम होती है वे गोरे दिखते हैं। इसलिए ज़्यादा गर्म देशों के लोगों का रंग भूरा या काला होता है और ठंडे देशों के लोगों का गोरा। एक ही इलाके के लोगों के रंग में भी फर्क होता है। यह कुछ हद तक अनुवांषिक होता है। हमारे देश में गोरे रंग को सुंदरता का प्रतिमान मानने से हमारे मन में गोरे होने की इच्छा को पैदा होती है। गोरे होने के लिए हम हमेशा घरेलू एवं बाजारू उपायों की खोज में रहते हैं। पर सच तो यह है कि कोई भी क्रीम मिलेनिन की मात्रा कम या ज़्यादा नहीं कर सकती।

गोरा करने वाली क्रीमों में एक ऐसा रसायन होता है जिससे चेहरे के बाल सुनहरे हो जाते हैं और चेहरे का रंग कुछ दिनों के लिए साफ दिखता है। ये रसायन त्वचा के लिए अच्छे नहीं

होते। तब तुम ही सोचो कि गोरेपन बढ़ाने वाली क्रीम सच बोल रही है या हमें बेफकूफ बना रही है? सबसे बड़ी बात तो ये पहचानना कि हम सब में कोई न कोई फर्क होता है गोरेपन या सांवलेपन से सुन्दरता को आंकना क्या तुम्हें सही लगता है? अपनी त्वचा की देखभाल करने के लिए कोई लेप लगाने से त्वचा को फायदा भी होता है और खुद को अच्छा भी लगता है परंतु अपने रंग को हीन मानते हुए उसे बदलने के लिए हानिकारक रसायन पोतना त्वचा के लिए हानिकारक है बल्कि यह अपने आत्म-सम्मान को भी ठेस पहुँचाता है।

### क्यों होते हैं तिल, सफेद दागकृकृकृ?

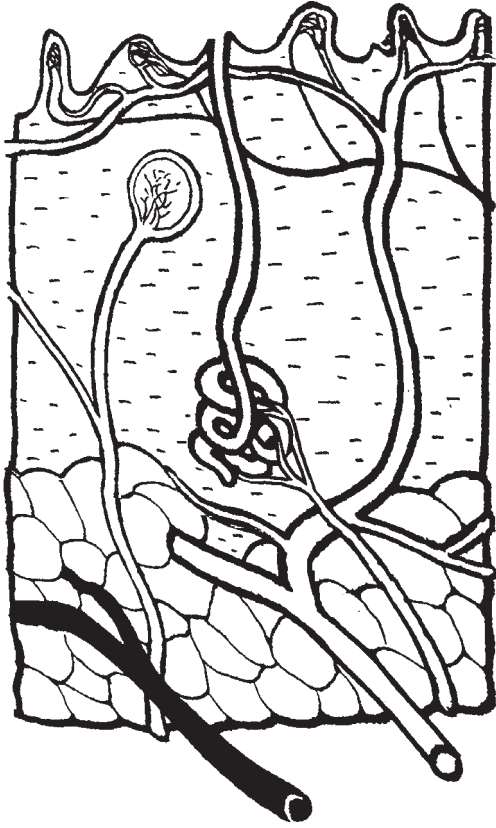
त्वचा का रंग मिलेनोसाईट और उससे उत्पन्न मिलेनिन करती हैं। कई बार मिलेनोसाईट की संख्या कम हो जाती है, कभी बहुत ज़्यादा और कभी-कभी मिलेनोसाईट मिलेनिन ही नहीं बनाते।

जिन लोगों को सफेद दाग या ल्युकोडर्मा होता है उनके पूरे शरीर की त्वचा में या फिर कुछ हिस्सों में ये कोशिकाएँ ही नहीं बनती। इसलिए मिलेनिन नहीं बन पाता और शरीर पर सफेद दाग उभर आते हैं या पूरा शरीर सफेद हो जाता है। यह एक से दूसरे को छूने से नहीं फैलता है जैसे लोग मानते हैं।

कुछ लोगों में कोशिकाएँ तो होती हैं परंतु वह मिलेनिन नहीं बना पाती। ऐसे लोगों की त्वचा पूरी सफेद, बाल सुनहरे और आँखें नीले या गुलाबी रंग की होती हैं। यह आमतौर पर आनुवंषिक होता है। इसे ऐलबिनिसम या रंजक हीनता कहते हैं।

कई बार बहुत सारी कोशिकाएँ एक ही जगह इक्की हो जाती हैं। तब त्वचा पर तिल उभर आते हैं।





## अंदर की त्वचा (डर्मिस)

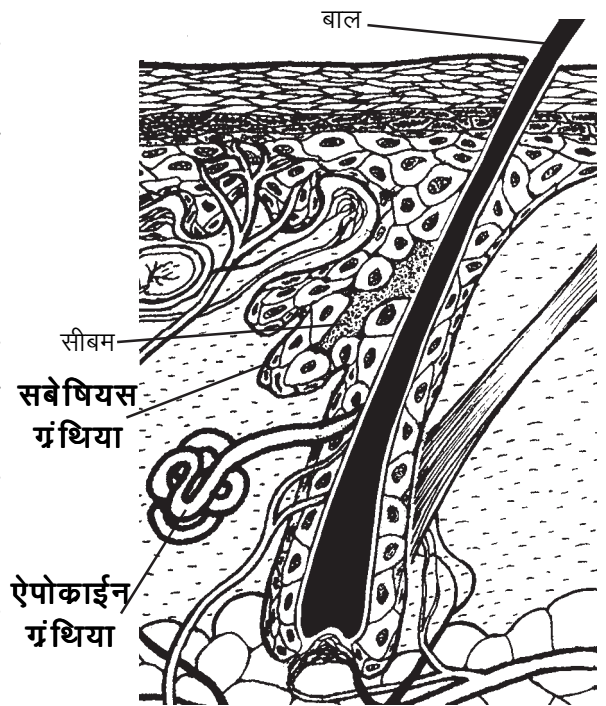
यह त्वचा की दूसरी परत होती है। यह कहीं तो बहुत मोटी होती है जैसे हथेली और पैर के तलवों की और कहीं बहुत पतली जैसे आँखों की पलकें और पुरुषों के अंडकोष और वृषण की। इस परत में एक खास तरह का लचीलापन होता है जिसकी वजह से गर्भावस्था, मोटापे और सूजन होने पर वह फैल पाती है। कभी-कभी फैलते वक्त वह त्वचा फट जाती है। तब हम शरीर पर चमकीले सफेद लकीरों जैसे दाग देख सकते हैं।

यह परत में खून की नलियाँ, तंत्रिकाएँ, पसीने की ग्रंथियाँ और तेल की ग्रंथियाँ होती हैं। इसके अलावा कान की त्वचा की दूसरी परत में ऐसी ग्रंथि होती है जो कानों के अंदर एक चिकना पानी छोड़ती हैं जिसे हम कान का मैल कहते हैं। यह कान में कीड़ों और धूल को जाने से रोकती है। महिलाओं के स्तनों की त्वचा की अंदर की परत में दूध की ग्रंथियाँ होती हैं जो बच्चे के जन्म के बाद दूध बनाने लगती हैं।

## तेल की ग्रंथियाँ (सबेशियस ग्रंथियाँ)

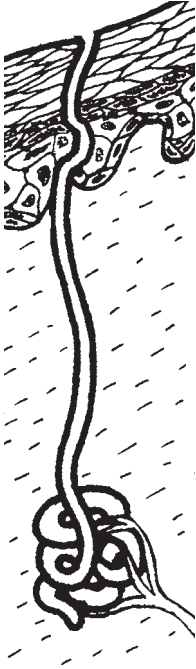
ये छोटी-छोटी थैलियाँ होती हैं जो 'सीबम' नाम का एक चिकना पदार्थ छोड़ती हैं। सीबम या तो बालों द्वारा बाहर आता है या फिर सीधे त्वचा पर आ जाता है जैसे-होठों पर, लिंग, महिला के बाहरी जनन अंगों या आँखों की पलकों पर। ये ग्रंथियाँ हथेलियों और तलवों पर नहीं होतीं। हाथ, पाँव व पीठ पर ये छोटी होती हैं परंतु छाती में, स्तनों में, चेहरे व गर्दन में बड़ी होती हैं।

सीबम की वजह से हमारे बाल नर्म व चमकीले होते हैं और त्वचा नरम व लचीली। यह त्वचा पर कुछ जीवाणुओं को पनपने नहीं देती। जब इन तेल ग्रंथियों में अधिक मात्रा में सीबम बनता है तो ये ग्रंथियाँ सूज जाती हैं और चेहरे पर काले-काले बिंदु दिखते हैं। कुछ जीवाणुओं को सीबम से पोषण मिलता है इसलिए ये काले बिंदु मुहाँसे जैसे निकल आते हैं। आमतौर पर हम सोचते हैं कि धूल के जमने से काले बिंदु काले होते हैं परंतु यह सही नहीं है। काले बिंदु मिलेनिन और सीबम की वजह से काले दिखते हैं।



## ऐपोकाईन ग्रंथियाँ

कुछ पसीने की ग्रंथियाँ किषोरावस्था में काम शुरू करने लगती हैं। इन ग्रंथियों द्वारा छोड़ा गया पसीना ज्यादा गाढ़ा होता है और एक विशेष तरह की गंध या बू छोड़ता है। यह ग्रंथियाँ काँख और जाँघों के बीच ज्यादा संख्या में होती हैं। जब हम तनाव में होते हैं या भावनात्मक रूप से उत्तेजित हो जाते हैं तब यह ज्यादा पसीना छोड़ती हैं।



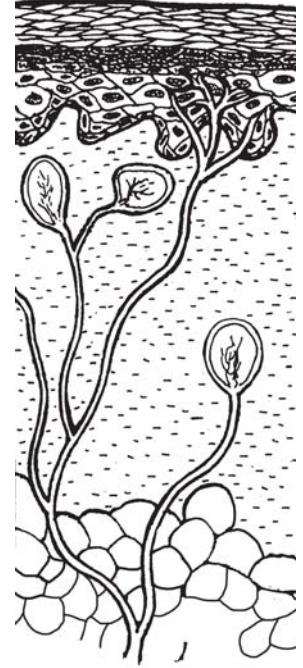
### पसीने की ग्रंथियाँ (स्वैट ग्लैंड्स)

ये बारीक नलियों के गुच्छे पसीना छोड़ते हैं और शरीर की पूरी त्वचा में फैले हुए हैं। कहीं-कहीं तो इनकी संख्या बहुत होती है। जैसे हथेलियों और पैर के तलवों में एक वर्ग सेंटीमीटर में 450 ग्रंथियाँ होती हैं।

कुछ पसीने की ग्रंथियाँ किशोरावस्था में काम शुरू करने लगती हैं। इन ग्रंथियों द्वारा छोड़ा गया पसीना ज्यादा गाढ़ा होता है और एक विशेष तरह की गंध या बू छोड़ता है। यह ग्रंथियाँ काँख और जाँघों के बीच ज्यादा संख्या में होती हैं। जब हम तनाव में होते हैं या भावनात्मक रूप से उत्तेजित हो जाते हैं तब यह ज्यादा पसीना छोड़ती हैं। पसीने के साथ शरीर की गर्मी और कुछ अनुपयोगी चीज़े बाहर आती हैं।

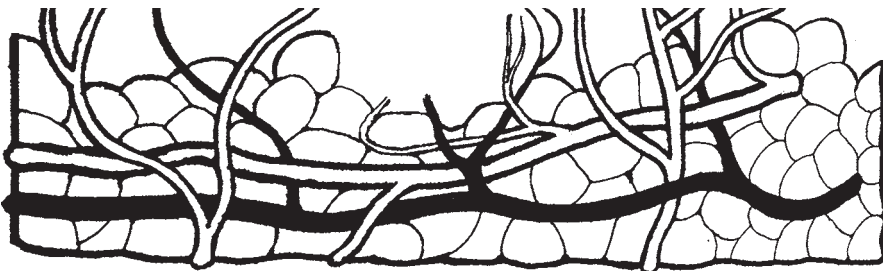
### तंत्रिकाएँ

तंत्रिकाएँ और दिमाग मिलकर हमें कई चीज़े महसूस करवाते हैं, जैसे— नरम-नरम घास, पेड़ का खुरदरा तना, सर्दियों की नरम धूप, बारिश की बँदों की सुरसुराहट, सुई की चुभन, गर्मी की झुलसती धूप और मालिश से थकान का गायब होना!



### चर्बी (सबक्युटेनियस फ़ैट)

चर्बी त्वचा की तीसरी परत है। यह शरीर के अलग-अलग अंगों जैसे कि मांसपेशियों और हड्डियों को ढके हुए है। यह हमें गर्माहट देती है और झटकों से भी बचाती है। जब हम किसी चीज़ से टकराते हैं या गिर जाते हैं तब चर्बी हमें तेज झटके के अहसास से बचाती है। यहाँ पायी गई तंत्रिकाओं के कारण हम ठंड महसूस कर पाते हैं। किशोरावस्था के दौरान जब लंबाई तेज़ी से बढ़ती, चर्बी की मात्रा घट जाती है खास कर टांगों पर। ऐसा लड़कों में ज्यादा होता है इसलिए वह पतले-सुकड़े दिखते हैं। वयस्क होते होते लड़कियों में चर्बी लड़कों की तुलना में ज्यादा होती है खास कर कल्ले पर, स्तनों पर, पीठ के ऊपरी हिस्से पर और बाहों के पिछले हिस्से में।





## सलमा और मीरा

इस बातचीत को पढ़ें या फिर दो छात्राओं से रोल-प्ले करवाएँ और ऊपर दिए सवालों के आधार पर चर्चा करवा सकते हैं।

### दो सहेलियों मीरा और सलमा की स्कूल से घर लौटते हुए हुई बातचीत –

- सलमा:** मीरा क्या बात है? आज तुमने हमारे साथ खाना भी नहीं खाया, और दिन भर से कुछ बोली भी नहीं? क्या कोई परेशानी है?
- मीरा:** नहीं कुछ नहीं। तबियत ठीक नहीं है।
- सलमा:** सच? जरूर कुछ बात है। मैं बताती हूँ – तुम रेनु के घर गई होगी, इसलिए भैया नाराज़ होंगे?
- मीरा:** नहीं! यह बात नहीं। आजकल सब प्रीति दीदी से नाराज़ हैं। वह खुद अपने आप से खीजने लगी है।
- सलमा:** प्रीति दीदी? पर वह तो कितनी सीधी है – घर का सारा काम करती है। सबका ध्यान रखती है।
- मीरा:** हाँ, यह सब तो ठीक है, पर वह साँवली है।
- सलमा:** साँवली है तो क्या? क्या उसके लिए कोई लड़का देख रहे हैं?
- मीरा:** हाँ। कल ही मेहमान आये थे। उसके रंग की वजह से मना कर दिया। उन्हें गोरी-सी सुंदर बहू चाहिए। कई महीनों से उसके रिश्ते की बात चल रही है, परंतु कोई रिश्ता जम ही नहीं रहा। गोरे होने के लिए उसने क्या नहीं किया! गोरा करने वाली क्रीम लगाई, कई घरेलू उपचार किए और कुछ दिनों से गोरा करने वाले साबुन से मुँह धोती है। पर कोई खास फर्क नहीं पड़ा।



**सलमा:** और पड़ेगा भी नहीं। चमड़ी के ऊपर कोई चीज़ लगाने से रंग पर कोई फर्क नहीं पड़ता।

**मीरा:** क्या कह रही हो? विज्ञापनों में तो खूब बताते हैं – दो हफ्तों में गोरे हो सकते हैं।

**सलमा:** प्रीति दीदी ने तो खुद अजमाया है न, तुमने ही कहा की कोई फर्क नहीं पड़ा। सच्चाई तो ये है कि गोरे होने की चाह में हम अपने चेहरे का खूब ध्यान रखने लगते हैं। उसे साफ रखते हैं। ऐसा करने से चमड़ी की मत्त कोशिकाएँ झड़ जाती हैं जिससे एक प्राकृतिक चमक-सी आ जाती है और हमें लगता है कि हम गोरे हो गए हैं। दूसरा यह कि कुछ क्रीमों में 'हायड्रोक्वीनोन' नाम का एक रसायन होता है। इससे चेहरे के बाल सुनहरे हो जाते हैं और हमारा रंग साफ दिखने लगता है। ऐसी क्रीमों लंबे समय तक उपयोग करने से नुक्सान भी हो सकता है।

**मीरा:** तो, क्या विज्ञापनों की बात झूठी होती है?

**सलमा:** मुझे तो लगता है कि वे सब बातें बढ़ा-चढ़ा कर बताते हैं। क्रीम बनाने वाली कम्पनियाँ विज्ञापनों पर अगर इतना खर्च करती हैं तो यह सब बेचने से कितना फायदा होता होगा। उस रोज़ संजीदा मैडम बता रही थीं कि ये कम्पनियाँ तो हमारे गोरे होने की चाह का भरपूर फायदा उठाती हैं।

**मीरा:** फिर गोरे होने के लिए क्या कर सकते हैं?

**सलमा:** सच कहूँ तो कुछ भी नहीं!

**मीरा:** यह तो अन्याय है। हम दूसरों की तरह गोरे क्यों नहीं बन सकते?

**सलमा:** इसमें तो कोई अन्याय की बात नहीं! परंतु हम चमड़ी के रंग को किस तरह देखते हैं उसमें जरूर अन्याय है।

**मीरा:** मतलब? मैं समझी नहीं।

**सलमा:** दुनिया भर के लोगों का रंग देखो तो लोग अलग-अलग रंग के हैं। काले रंग के, गेहुँए रंग के और गोरे! उनमें भी कुछ लोगों का रंग कुछ पीलापन या फिर लालपन लिये होता है। एक को सुंदर समझना और दूसरे को नहीं और फिर उनसे अलग तरह से व्यवहार करना, क्या यह अन्याय नहीं है? पता है हमारी चमड़ी का रंग कैसे तय होता है?

**मीरा:** कैसे?

**सलमा:** जिस तरह हमारी चमड़ी ने प्रकृति के साथ अपने-आप को ढाला हुआ है वह गजब है। जिस इलाके में लोग रहते हैं और उस इलाके के मौसम से तय होता है कि त्वचा का रंग कैसा होगा। मैडम बता रही थी कि ठंडे देशों/इलाकों के लोग आमतौर पर गोरे होते हैं और गरम इलाकों के साँवले।

**मीरा:** ऐसा क्यों?

**सलमा:** धूप में कुछ ऐसी किरणें होती हैं जो शरीर को नुकसान पहुँचा सकती हैं। क्या कहते हैं उन्हें कृ पराबैंगनी किरणें। इनसे बचने के लिए हमारी चमड़ी मिलेनिन नाम का तत्व बनाती है। गरम इलाकों में धूप की किरणें तेज़ होती हैं। इसलिए त्वचा को ज्यादा मिलेनिन बनाना पड़ता है। जितना ज्यादा मिलेनिन बनेगा उतने हम साँवले होंगे। इसलिए गरम इलाके के लोग साँवले होते हैं। गोरे लोगों में यह पदार्थ कम होता है, इसलिए वे गोरे दिखते हैं। मिलेनिन नहीं होता तो हम भूत जैसे सफेद झक दिखते।

**मीरा:** यानी कि यदि हम ठंडे इलाके में रहने चले जाएँ तो गोरे हो जाएँगे?

**सलमा:** नहीं नहीं, यह बात इतनी सरल नहीं है। हमारी त्वचा में कितना मिलेनिन बनेगा वह कुछ हद तक अनुवांषिक है। यानी कि जो गुण हमें हमारे माता-पिता से मिलते हैं जैसे-हम कितने लंबे होंगे, हमारे नयन नक्शे कैसे होंगे कृ कृ इसमें तो हज़ारों साल लग जाते हैं। जब किसी इलाके में कई पीढ़ियाँ रहती हैं तब वहाँ के मौसम और पर्यावरण के मुताबिक शरीर का गठन व रंग बदलता है।

**मीरा:** फिर क्या मिलेनिन की मात्रा घटा या बढ़ा नहीं सकते?

**सलमा:** नहीं। तुम इसी बात को लेकर क्यों अटकी हुई हो। मिलेनिन की मात्रा घटाने से त्वचा का कैंसर हो सकता है। मिलेनिन हमें पराबैंगनी किरणों से बचाता है। यदि त्वचा का पराबैंगनी किरणों से ज्यादा संपर्क हो और त्वचा में मिलेनिन की मात्रा घटा दें तो हमें त्वचा का कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती।

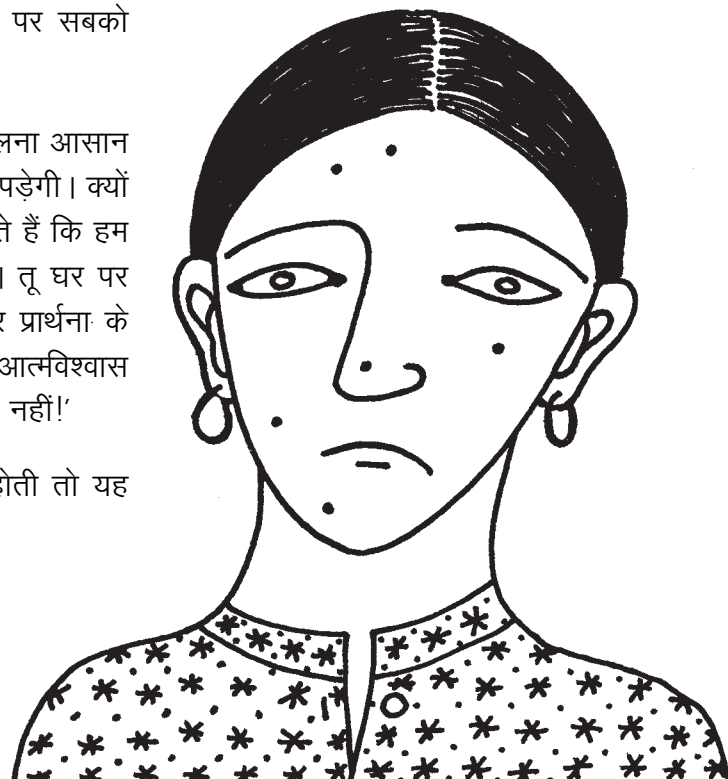
**मीरा:** पर लोग तो हमें नहीं स्वीकारते।

**सलमा:** तुम्हें ऐसा नहीं लगता कि जैसा भी हमारा रंग-रूप हो हमें अपने-आप को वैसे ही स्वीकारना चाहिए। यदि हम पेट भर खाएँगे, खुश रहेंगे, खेलेंगे तब जैसा भी हमारा रंग हो हमारी त्वचा चमकेगी और हम स्वस्थ दिखेंगे।

**मीरा:** तुम्हारी बात मुझे समझ आ रही है। हम भले ही यह समझ लें और अपने-आपको स्वीकार भी कर लें, पर घर पर सबको कौन समझाएगा?

**सलमा:** तुम। और कौन? मैं समझती हूँ कि यह सोच बदलना आसान नहीं है पर किसी न किसी को तो पहल करनी ही पड़ेगी। क्यों न हम खुद से शुरुआत करें। आज से तय कर लेते हैं कि हम न तो रंग-भेद करेंगे और ना ही उसे स्वीकारेंगे। तू घर पर बात करना और हम मैडम को कहेंगे कि इस पर प्रार्थना के समय चर्चा रखें। मेरे मामा तो मुझे यही कहते हैं – 'आत्मविश्वास तो ज्ञान और हुनर से आता है चमड़ी के रंग से नहीं!'

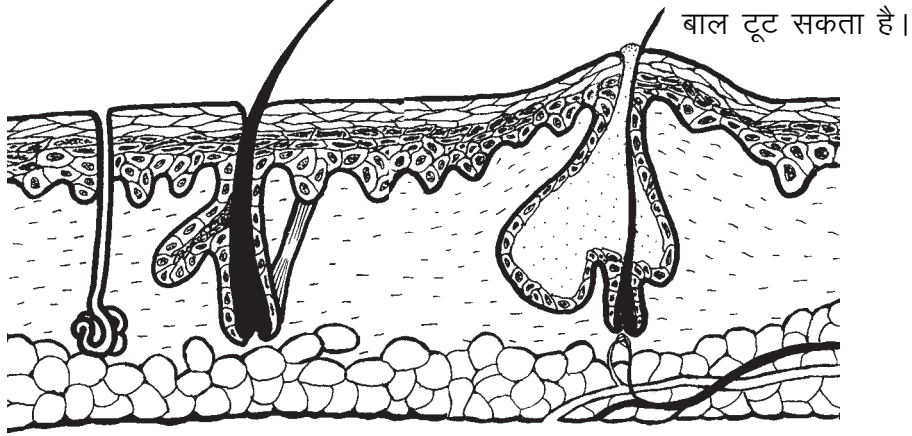
**मीरा:** यह उपदेश तो ठीक है, सोचती हूँ चमड़ी नहीं होती तो यह समस्या ही नहीं होती!



## कुछ आम त्वचा के रोग व उनके इलाज

### कील-मुहाँसे

कील-मुहाँसों को तो किशोरावस्था का एक लक्षण ही मानना चाहिए क्यों कि सभी किशोर-किशोरियों और युवक-युवतियों को कभी न कभी 12-13 साल से 24-25 साल की उम्र के बीच, कील-मुहाँसे निकलते हैं। चाहे वे मामूली हों या ज़्यादा।



### कील-मुहाँसे क्या हैं?

किशोरावस्था में शरीर की ग्रंथियाँ ज़्यादा सक्रिय हो जाती हैं जिसकी वजह से हमारा शरीर तेज़ी से बदलने लगता है। शरीर में अलग-अलग तरह की ग्रंथियाँ होती हैं जो तरह-तरह के रस बनाती हैं और जिनके अलग-अलग काम होते हैं। त्वचा में पायी गई तेल ग्रंथि उनमें से एक है।

किशोरावस्था में तेल की ग्रंथियों की संख्या बढ़ जाती है। वे ज़्यादा तेल छोड़ने लगती हैं। तेल भी ज़्यादा गाढ़ा हो जाता है। इस वजह से कभी-कभी वह हमारी त्वचा पर दिख रहे छिद्रों से नहीं निकल पाता। यह रुका तेल हमें त्वचा पर सफ़ेद या काले कील जैसा दिखता है। कभी-कभी ये कील सूज जाते हैं व लाल हो जाते हैं और दर्द करते हैं। इन्हे मुहाँसे कहते हैं। यदि इनमें जीवाणुओं की मात्रा बढ़ जाती है तो इनमें पीप बनने लगता है, तब और भी बड़े हो जाते हैं और उनमें दर्द होने लगता है। कई बार ठीक होने पर ऐसे मुहाँसे दाग छोड़ जाते हैं।

कील-मुहाँसे वहाँ उभरते हैं जहाँ तेल की ग्रंथियाँ ज़्यादा होती हैं जैसे चेहरे, माथे, पीठ, छाती और गर्दन। यह देखा गया है कि लड़कों को मुहाँसों की शिकायत ज़्यादा होती है। लड़कियों में माहवारी (एम.सी) आने के कुछ दिन पहले मुहाँसे निकल आते हैं। तनाव बढ़ने पर मुहाँसे ज़्यादा निकलते हैं। ऐसा भी देखा गया है कि कुछ दवाओं से ज़्यादा मुहाँसे निकलते हैं। कुछ गर्भनिरोधक गोलियों के सेवन से कम होते हैं और कुछ से बढ़ जाते हैं। जिन लोगों को अधिक गर्मी या फिर ऐसे काम करने पड़ते हैं जिनसे त्वचा पर तेल गिरता है जैसे-पैट्रोल पम्प। उनको मुहाँसे होने की संभावना बढ़ जाती है। कई सौंदर्य प्रसाधन जो कि तैलीय होते हैं उनसे भी मुहाँसे निकल सकते हैं।

### मुहाँसों के लिए क्या कर सकते हैं?

- प्रकृति का नियम है कि वह किसी भी रोग से छुटकारा पाने में शरीर की सहायता करती है। इसलिए आमतौर पर मामूली या साधारण मुहाँसे अपने-आप ठीक हो जाते हैं, परंतु कई युवक-युवतियों को मुहाँसे धिनौने लगते हैं और वे उनको नोचने, दाबने और छीलने से रोक नहीं पाते। इसकी वजह से मुहाँसों को



ठीक होने में ज़्यादा समय लगता है। साथ-साथ वह दाग छोड़ जाते हैं जो कि काफी समय तक मिटते नहीं हैं। अतः कील-मुहाँसों को कुरेदना/खुरचना और दबाना नहीं चाहिए।



- चेहरे को दिन में साधारण साबुन और पानी से धोओ। रात को सोने के पहले चेहरे को जरूर धोओ ताकि दिनभर का पसीना और धूल धुल जाएँ। नाक के आसपास, नाक का सिरा, निचले ओंठ के नीचे, टुड्डी का निचला हिस्सा, कान के पीछे ध्यान से सफाई करना क्योंकि हम जल्दबाजी में इन जगहों को साफ करना भूल जाते हैं और यहीं से तेल अधिक निकलता है।
- सर के बालों को भी साफ रखो और उन्हें चेहरे वह माथे पर गिरने से रोको। बालों की मैल और तेल त्वचा के छिद्रों में रुकावट पैदा कर सकता है। सिर में तेल भी कम डालो ताकि वह चेहरे पर न आये।
- जिन लोगों को मुहाँसे की शिकायत रहती है उनकी त्वचा पहले से ही तैलीय होती है। इसलिए उन्हें चिकनी क्रीमों व सौन्दर्य प्रसाधनों के उपयोग से बचना चाहिए।
- तकिए के खोल और चदरों की नियमित धुलाई से उस पर जमी मैल, मरी कोशिकाएँ और तेल धुल जाता है। यदि तुम चश्मा पहनते हो तो उसे नियमित रूप से धोओ ताकि आँखों और नाक के आसपास के छिद्र खुले रहें।
- यदि तम्हें पीठ और छाती पर कील-मुहाँसे निकलते हैं तो सूती कपड़े और ढीले कपड़े पहनने से त्वचा सांस ले सकेगी और स्वस्थ रहेगी।
- पानी ज्यादा पीने से शरीर में से कई जहरीले पदार्थ निकल जाते हैं जिससे त्वचा स्वस्थ रहती है।
- भोजन में हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, खेल, व्यायाम, नींद और खुश रहोगे तो त्वचा के लिए लाभदायक होगा।

### घरेलू उपचार

- नमक और गरम पानी की सिकाई से भी मुहाँसे जल्दी ठीक हो सकते हैं। दो छोटे चम्मच नमक और एक गिलास गरम पानी का घोल बना कर उसमें कपड़ा डुबो-डुबोकर 10 मिनट तक दिन में एक या दो बार सिकाई करें। पानी इतना गरम हो कि त्वचा जले भी नहीं और तुम आराम भी महसूस कर पाओ।
- तुलसी के पत्तों का रस या सुरजने (सहजन) के पत्तों का ताजा रस या लहसुन की कली को पीसकर दिन में कई बार लगाओ।
- रात को सोने के पहले नींबू का रस लगाओ और सुबह कुनकुने पानी से धो लो।
- मेथी के ताजे पत्तों की चटनी बनाकर रात को लगाओ और सुबह धो लो।
- हल्दी और राई को बारीक पीसकर रात को लगाओ और सुबह धो लो।
- यदि मुहाँसों के दाग हैं तब उन पर नींबू रस, चंदन का बूरा और नारियल तेल बराबर मात्रा में रात को सोने के पहले लगाओ।

### ऐलोपैथिक दवा

- मामूली या साधारण मुहाँसों के लिए बैंज़िल पैराक्साईड नामक दवा फायदा करती है। त्वचा को अच्छी तरह से धोकर ठीक से सुखा लें। दवा को मुहाँसों पर 15 मिनट तक लगाएँ और फिर धो लें। धीरे-धीरे दवा को 2 घंटे तक लगे रहने दो। यह दवा पैरौक्स जैल (2.5:), बेन्झेक एसी जैल (2.5:), परसोल जेल (2.5:) नामों से बिकती। यह ध्यान रखना कि दवा आँखों और त्वचा के कोमल भागों में न लगे जैसे कि ओंठ या नाक के अंदर।

## एलर्जी

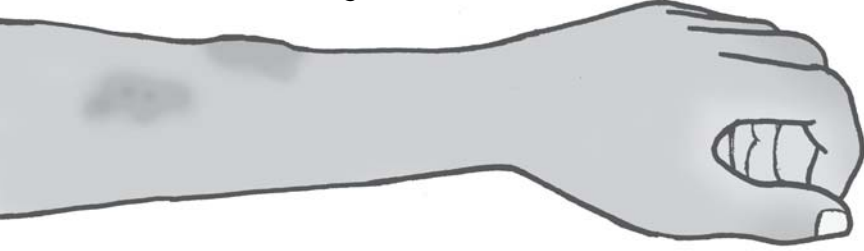
कुछ लोगों को कुछ चीजों से एलर्जी होती है यानी कि उनका शरीर उन चीजों को सहन नहीं कर पाता। यह आमतौर पर रोजमर्रा के उपयोग में आने वाली चीजें होती हैं जैसे—कपड़े, जेवर, जूते, कपड़े धोने के साबुन, खाने—पीने की चीजें, सौन्दर्य प्रसाधन या दवाएँ। यदि वे कोई चीज खाते हैं, छूते हैं, सूँघते हैं, इन्जेक्शन लगवाते हैं या सांस द्वारा भी उनके शरीर में चली जाती है या फिर कोई कीड़ा काट लेता है तो उन्हें तकलीफ होती है।

एलर्जी के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। कई लोगों को खुजली व जलन के साथ पित्ती उछल आती है या ददोड़े पड़ जाते हैं। दूसरों को यदि कोई चीज छू जाती है तो उन्हें पानी से भरे फफोले हो जाते हैं और जलन होती है।



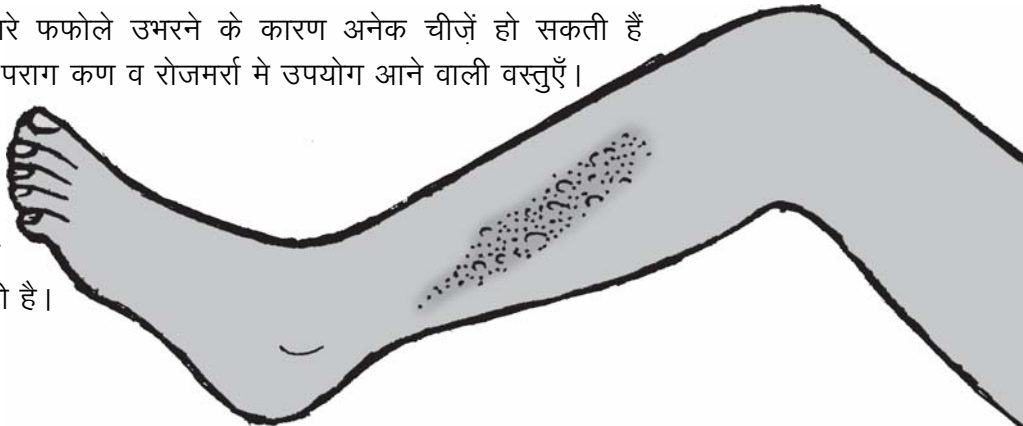
## पित्ती ददोड़े

पित्ती ददोड़े निकलने के कई कारण हो सकते हैं जैसे — धूल, घास, ठंडे पानी या हवा से संपर्क, अधिक गर्मी, कीड़ों का काटना, तनाव इत्यादि। किसी-किसी को फसल कटाई के समय तकलीफ होती है। यदि यह तकलीफ कोई दवा के कारण हुई हो तब वह दवा लेना तुरंत बंद कर देनी चाहिए और उस दवा का नाम याद रखते हुए उसे जीवन में कभी नहीं लेना चाहिए।



## त्वचा में सूजन व फफोले

खुजली के साथ पानी भरे फफोले उभरने के कारण अनेक चीजें हो सकती हैं जैसे—गाजर घास, लों के पराग कण व रोजमर्रा में उपयोग आने वाली वस्तुएँ। यदि ये लंबे समय तक रहती हैं तो उस जगह की चमड़ी रूखी, मोटी और काली हो जाती है और दराद का रूप ले लेती है।

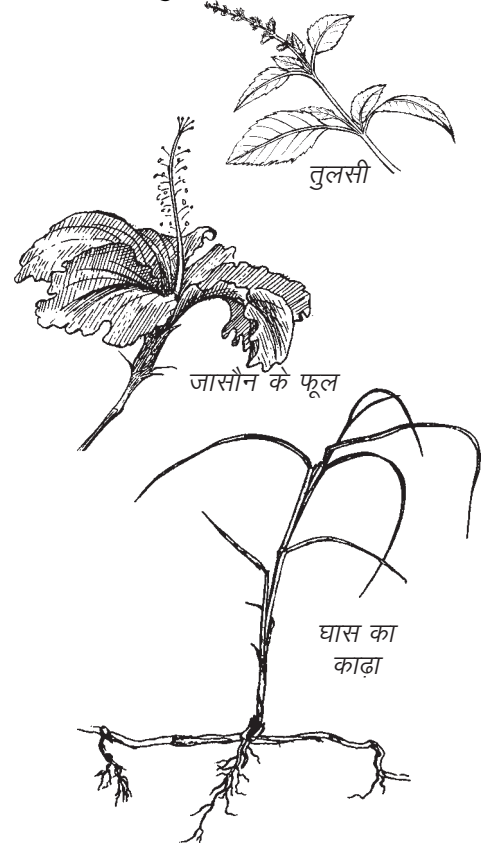


## एलर्जी का इलाज

एलर्जी का इलाज है उस चीज़ से दूर रहना जिससे तकलीफ होती हो। आमतौर पर यह अपने आप ही ठीक हो जाती है। यदि तुम्हें पता है कि किस चीज़ से ऐसा हुआ है तो उस चीज़ को छूना या खाना नहीं चाहिए। हाँलाकि यह पता करना आसान नहीं होता या फिर पता होते हुए भी उस चीज़ को छुए बिना काम नहीं चलता।

खुजली के लिए निम्नलिखित में से कोई भी चीज़, कर सकते हैं।

- ठंडे पानी से नहाओ या गीली पट्टी या बर्फ की पट्टी उस स्थान पर लगाओ।
- तुलसी का रस या नमक शरीर पर मल सकते हैं।
- जासौन के फूल पीस कर त्वचा पर मलो और उसके बाद शरीर पर छाछ या दही मलो। इससे त्वचा को ठंडक मिलती है।
- सभी तरह के त्वचा रोगों के लिए दूब घास का काढ़ा (दरोब) फायदेमंद है। मुट्ठी भर घास, दो बड़े चम्मच जीरा और एक बड़ा चम्मच काली मिर्च को दो गिलास पानी में तब तक उबालें जब तक एक गिलास न रह जाए। इसे दिन में दो बार पिएँ। ऐसा कई दिनों तक करें।



## ऐलोपैथिक दवा

एलर्जी विरोधी गोली/सिरप भी ले सकते हैं। इसका नाम *क्लोरफैनीरमाईन मैलिएट*; बिसवतचीमदपतंतुपदम डंसमंजमद्ध है। ये बाजार में *पीरीटान*; च्यतपजवदद्ध व *कौडिसटिन*; बंकपेजपदद्ध नामों से बिकती है।

### खुराक:

2 से 5 वर्ष एक गोली का चौथा भाग या एक चौथाई चम्मच सिरप दिन में तीन बार।

6 से 12 वर्ष आधी गोली या आधा चम्मच सिरप दिन में तीन बार।

12 वर्ष से ऊपर 4 मिली ग्राम की एक गोली दिन में तीन बार।

### सावधानी:

- इस दवाई को भोजन के बाद या दूध के साथ लेने से पेट में जलन होने से बच सकते हैं।
- नये जन्म बच्चे, गर्भवती महिला और दूध पिलाती माँ को यह दवा नहीं देनी चाहिए।
- इस दवा से नींद आती है। इसलिये ऐसा काम नहीं चाहिए जिससे तुम खतरे में पड़ जाओ जैसे मशीन चलाना, गाड़ी चलाना, आदि।
- यह दवा तुरंत राहत के लिए ठीक है। इसे 4 दिन से ज्यादा न लें। तकलीफ ठीक न हो तो डाक्टर की सलाह लेना बहतर रहेगा।

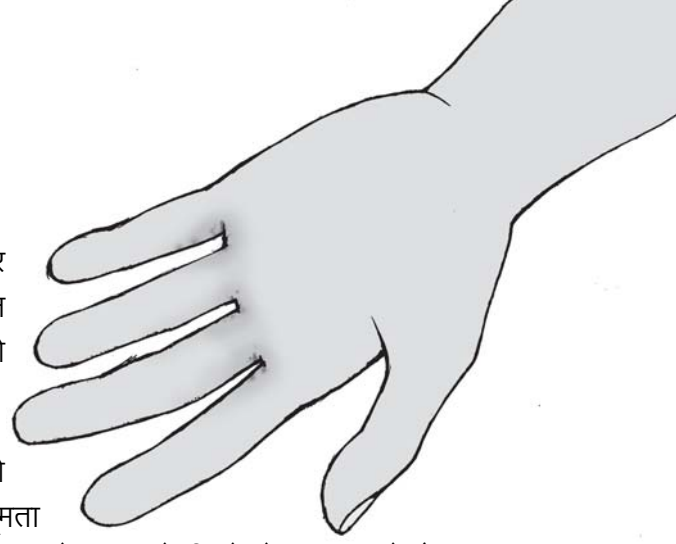
### दुष्प्रभाव:

इस दवा के लेने पर नाक, मुँह और गला सूखे महसूस होते हैं।

## खाज

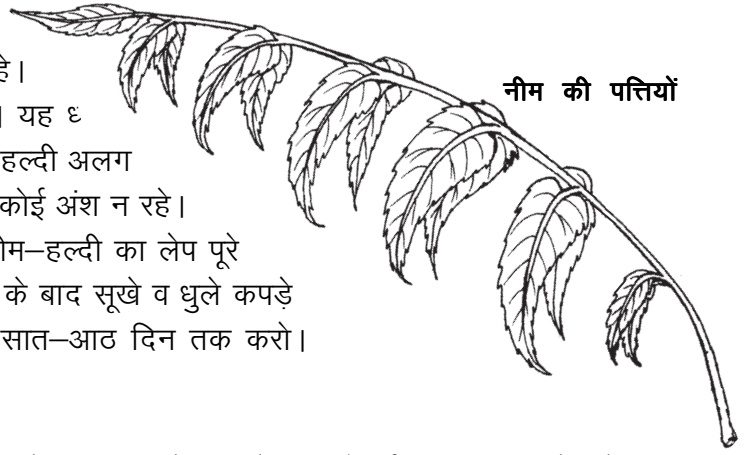
कई बार उँगलियों के बीच, कलाई पर, कमर पर, कोहनी, जाँघ और घुटने के जोड़ों के बीच बारीक बारीक फुँसियाँ निकल आती हैं। इन जगहों में भयानक खुजली होती है। खासकर रात को। कभी-कभी इनमें पीप भी पड़ जाती है।

यह कैसे होता है? खाज फैलाने के लिए जिम्मेदार होता है जूँ से भी बारीक कीड़ा जो आसानी से दिखता नहीं है। यह त्वचा के अंदर घूमता रहता है और वहाँ अंडे देता है जिससे और कीड़े बनते रहते हैं। ये रात को त्वचा के छिद्रों से बाहर आते हैं, तब ज्यादा खुजली होती है और किसी भी काम में ध्यान लगाना मुश्किल हो जाता है।



## घरेलू उपचार

नीम की पत्तियों को धो लो ताकि उनमें धूल न रहे। पत्तों को पीसकर उनमें उतनी ही हल्दी मिलाओ। यह ध्यान रखना कि पत्थर अच्छी तरह से धुला हो और हल्दी अलग डिब्बे से निकाली हो ताकि उसमें मिर्च-मसाले का कोई अंश न रहे। अच्छी तरह से नहाकर शरीर को पोंछ लो। फिर नीम-हल्दी का लेप पूरे शरीर पर लगाओ और उसे सूखने दो। लेप लगाने के बाद सूखे व धुले कपड़े पहनना। लेप को दिन-रात रहने दो। ऐसा रोज सात-आठ दिन तक करो।



## ऐलोपैथिक उपचार



खुजली के लिए दो लोशन मिलते हैं – गामा बैंजीन हैक्साक्लोराईड (GBH) और बैन्जिल बैन्जोएट। इनमें से कोई एक उपयोग कर सकते हो।

शिषुओं को एक भाग दवा में तीन भाग पानी मिलाकर लगाना।

बच्चों को एक भाग दवा में एक भाग पानी मिलाकर लगाना।

बड़ों को बिना पानी मिलाए दवा लगाना।

1. गामा बैंजीन हैक्साक्लोराईड लोशन को शाम को तकरीबन 6.00 बजे नहा कर लगा लो। लोशन को गर्दन से पाँव तक लगाना होता है। यह ध्यान रखो कि लोशन आँखों व चेहरे पर न लगे। इसे केवल एक ही बार लगाना पड़ता है।
2. बैन्जिल बैन्जोएट लोशन को रात को नहा कर सोने से पहले, गर्दन से पाँव तक लगाओ। यह ध्यान रखो कि लोशन आँखों व चेहरे पर न लगे। दवा को दूसरी रात बिना नहाए फिर से लगाओ। तीसरी रात नहा लो।

- जब-जब हाथ धोते हो, दवा को फिर से लगाओ।
- खाज तीन हफ्ते तक रह सकती है परंतु 3 हफ्तों के पहले दवा को फिर से शरीर पर मत लगाना
- परिवार में सभी सदस्यों का इलाज साथ में करना बेहतर है क्योंकि खाज का जीव बच नहीं पाएगा।
- घर पर सभी कपड़ों और चद्दरों को धोना जरूरी है और बिस्तरों को धूप दिखाना।
- यदि आपके मोहल्ले में सभी दूर रोग फैला है तो सभी को साथ में इलाज करना जरूरी है ताकि रोग पूरी तरह से मिट जाए। यह दवा सरकारी दवाखानों से मुफ्त मिलती है।

## फफूँद

जिस तरह बासी रोटी पर फफूँद लग जाती है उसी तरह हमारी त्वचा पर भी फफूँद उग आती है। फफूँद को नमी और गर्मी भरा वातावरण पसंद है। वह अक्सर हमारी त्वचा की ऊपरी परत पर रहती है।

सर पर फफूँद होने पर रूसी जैसी एक सफेद परत खोपड़ी पर जम जाती है जो झड़ती रहती है साथ-साथ गोल चकते बन जाते और बहुत खुजली होती है।

शरीर पर जाँघों के बीच, पाँव की उँगलियों के बीच, बच्चों के गालो पर, कमर पर, स्तनों के नीचे या बगल में सफेद परत या गोल चकतों के रूप में दिखती है और भयानक खुजली होती है।

नाखूनों में फफूँद लगने से उनकी चमक कम हो जाती है, वे मोटे हो जाते हैं और आसानी से टूट जाते हैं। जो लोग पानी में ज्यादा रहते हैं उन्हें यह तकलीफ ज्यादा होती है।



## इलाज

फफूँद का इलाज में समय लगता है। अक्सर लक्षण 4-5 दिनों में मिट जाते हैं इसलिए लोग दवा लेना बंद कर देते हैं। परंतु रोगाणू नष्ट नहीं हो पाते और रोग बार-बार होता रहता है। अतः इस बीमारी के लिए इलाज पूरा करना जरूरी है।

## घरेलू उपचार

इनमें से कोई एक उपचार कर सकते हो।

- हींग को खोपरे के तेल में गरम कर लो और दिन में 2-3 बार, हफ्ते भर लगाओ।
- गौमूत्र में हल्दी मिला कर दिन में दो बार लगाओ।
- गेंदे के पत्तों का रस लगाओ।
- दही में बेर के पत्ते या मट्टे में अमलतास के पत्तों को पीस कर लगाओ।
- जहाँ जहाँ बीमारी है उस जगह को कपड़े से रगड़ लो और उस पर आँकड़े का दूध लगाओ। इससे खूब जलन होगी पर बीमारी दूर होगी। आँकड़े का दूध को आँखों से दूर रखें।
- नीम के पत्तों का तेल बनाकर लगाओ।

### तेल बनाने की विधि:

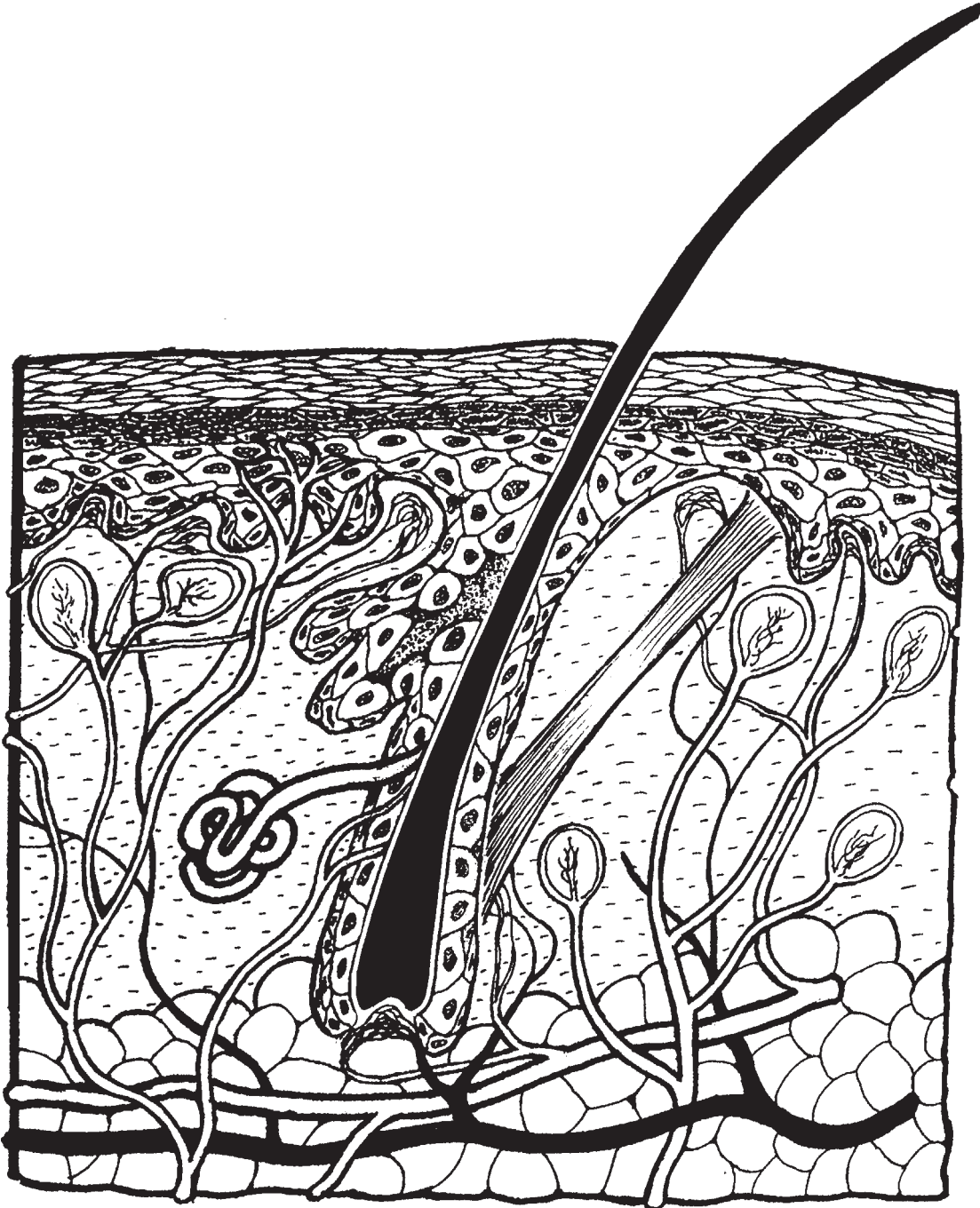
250 ग्राम नीम के पत्तों को 250 ग्राम नारियल तेल में उबालो जब तक कि पत्ते सूख जाए। फिर 2 चम्मच हल्दी मिला कर दो मिनट तक तेल को उबालो। ठंडा होने पर उसमें पीसा हुआ कपूर मिला लो। तेल को छान लो और कोई शिषी में भर लो। बचे हुए पत्तों को कूट कर उसकी मलहम बना लो। इलाज हेतु तेल या मलहम दोनो ही काम में ले सकते हो।

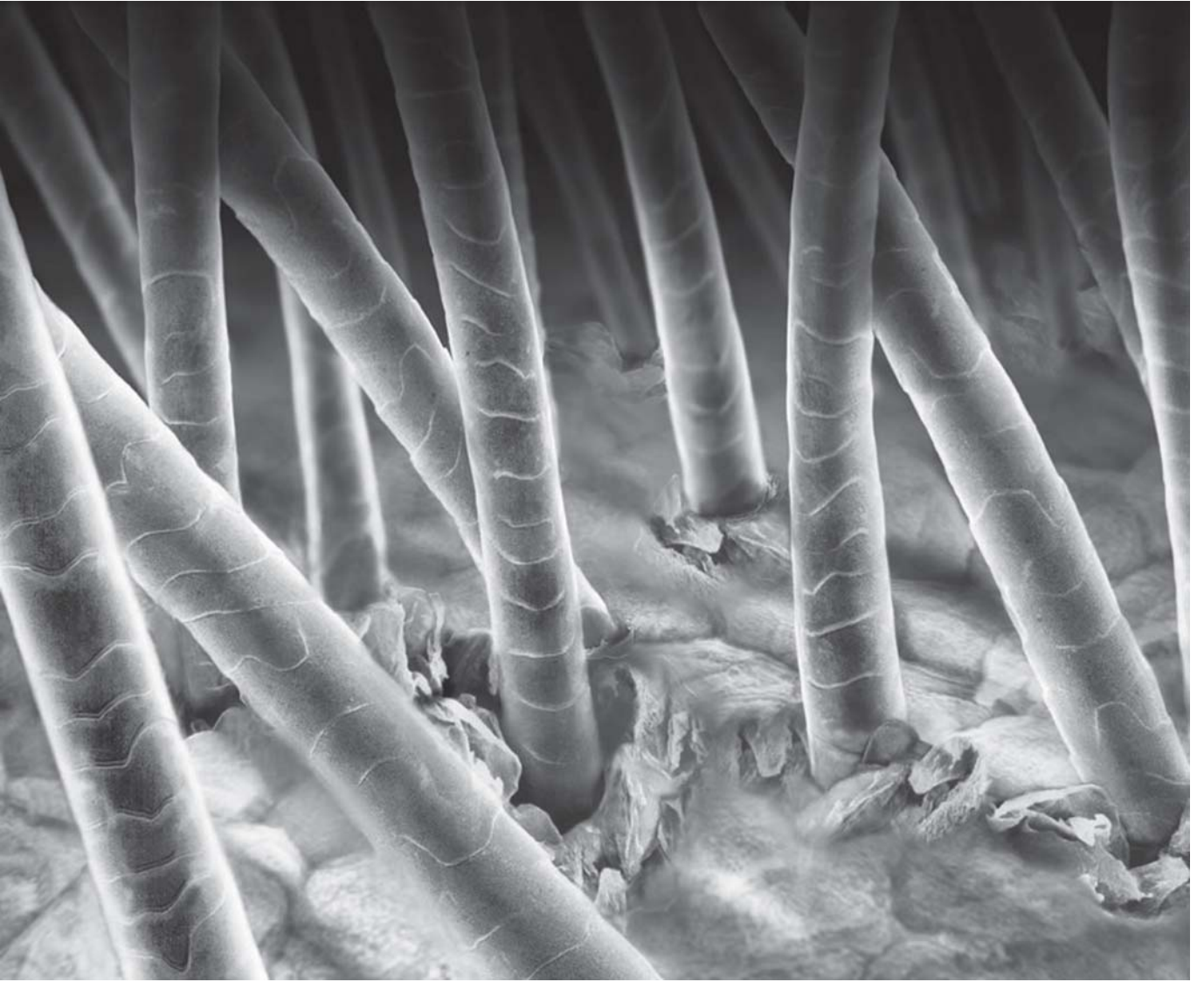
## एलोपैथिक इलाज'

मायकोनजौल मलहम (2): डपबवद्रंवसम बतमंउ;2:द्ध को बीमारी की जगह पर दिन में दो बार लगाओ। ऐसा तकरीबन एक हफ्ते या महीने तक लगाओ। ठीक होने के बाद भी कम से कम 10 दिन तक मलहम लगाते रहना पड़ता है नहीं तो बीमारी फिर से हो जाती है। मलहम को आँखों से दूर रखना। यह दवा त्वचा, बाल और नाखून तीनों में फफूँद लगने में उपयोगी होती है। कई बार यह बीमारी आसानी से नहीं जाती। तब मलहम के साथ खाने की दवा भी लेनी पड़ती है जोकि डाक्टर की सलाह से लेना बहतर होगा।

## हमारे बाल

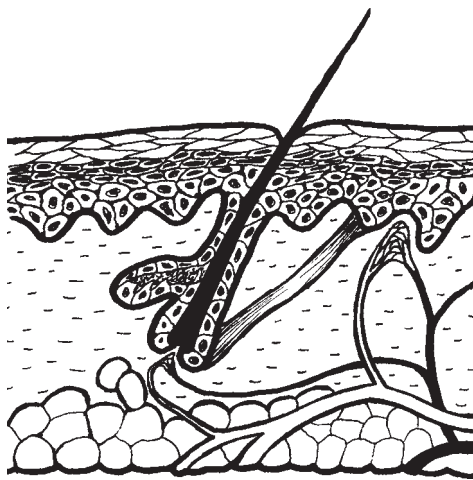
बाल त्वचा की ऊपरी परत से निकलते हैं परंतु उनकी जड़ बीच की परत में पायी जाती है। बाल का ऊपरी हिस्सा तो मरी हुई कोषिकाओं का होता है। बाल का जीवित हिस्सा है उसकी जड़। बालों की जड़ एक छोटी सी जेब में होती जिसे रोम-कूप या फॉलिकल कहते हैं। रोम-कूप खून की नलियों, तंत्रिकाओं, तेल की ग्रथियों या सबेशियस ग्रथियों और छोटी-छोटी मांसपेशियों से घिरी रहती हैं। खून से जड़ों को पोषण मिलता है जिससे बाल बढ़ते हैं और नए बाल बनते रहते हैं। तेल की ग्रथियाँ सेबम नाम का तेल छोड़ती हैं। सेबम से त्वचा और बाल चिकने और चमकीले होते हैं और अधिक सूखेपन से बचे रहते हैं। तंत्रिकाओं की वजह से हमें बालों के खिंचने पर दर्द और मालिश करने पर सकून महसूस होता है। जब हम किसी कारण डर जाते हैं या फिर ठंड लगने पर मांसपेशियों के सिकुड़ने पर हमारे रोंगटे खड़े हो जाते हैं। बाल का मुख्य काम है सुरक्षा देना। हालाँकि बाल थोड़ी बहुत सुरक्षा ही देते हैं। सर के बाल सर को चोट और सूरज की हानिकारक पराबैंगनी किरणों से बचाते हैं।



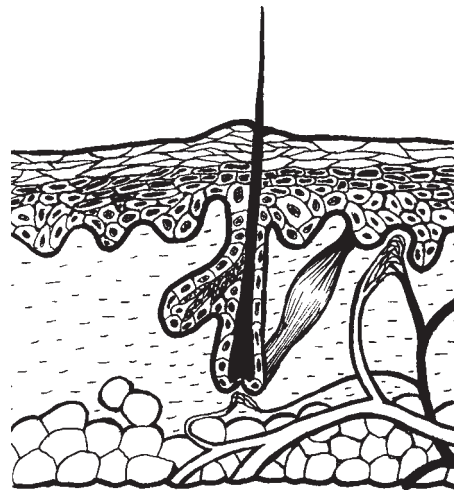


चित्र में सिर ने निकले बाल को कई गुणा बड़ा करके दिखाया गया है। तुम पुरानी और मरी हुई कोषिकाओं को सर से झड़ते हुए देख सकते हो। इसे ही हम 'रूसी' कहते हैं। इस चित्र की तुलना अगले पन्ने पर दिए गए चित्र से करो जहाँ तुम देख सकते हो कि हर बाल में सैकड़ों कोषिकाएँ होती हैं।

हम शरीर से लगातार गर्मी खोते रहते हैं और सर से सबसे ज़्यादा। सर के बाल गर्मी का खोना कुछ हद तक कम कर देते हैं। बौहें व पलके आँखों को धूल के कणों और पसीने से बचाते हैं।



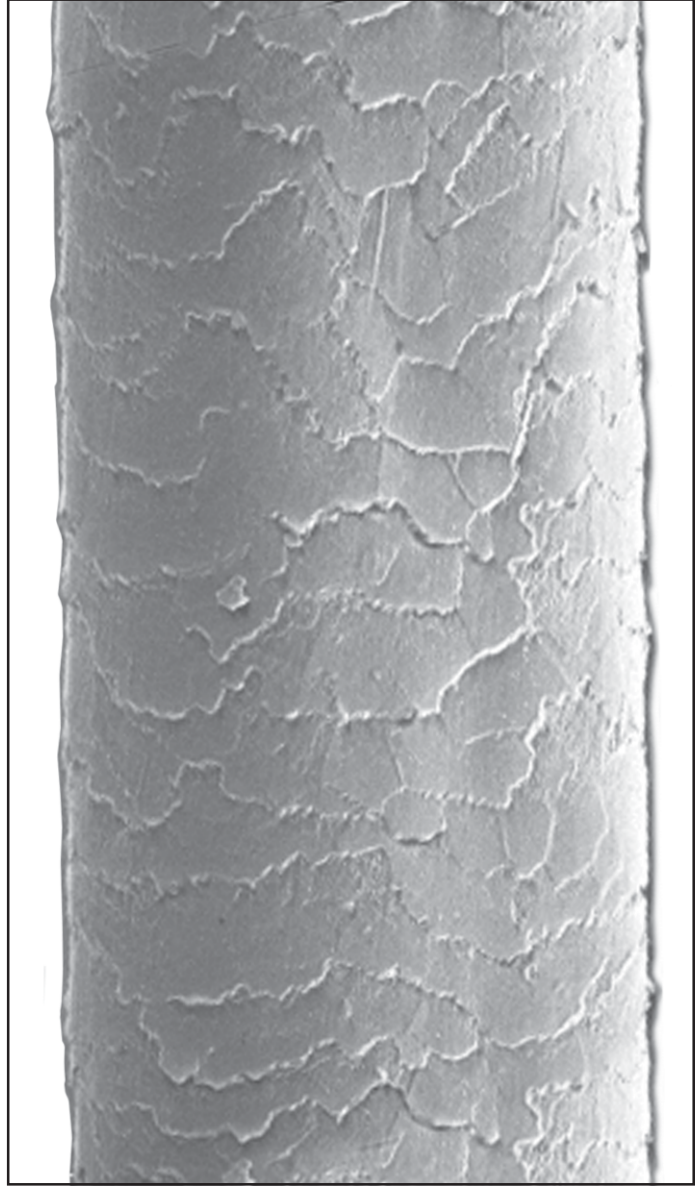
सामान्य बाल



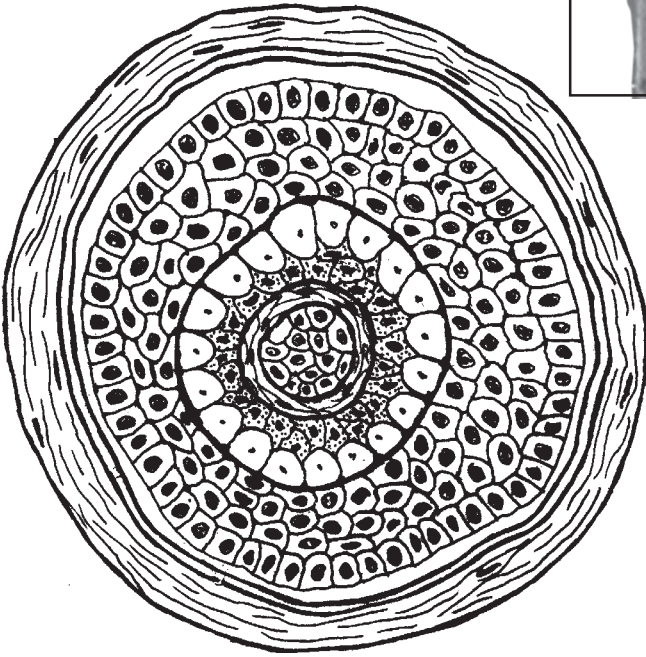
ठंड के मौसम में बाल ऐसे दिखते हैं।

## बाल कैसे बढ़ते हैं?

बालों की जड़ों में नयी कोशिकाएँ बनती रहती हैं और वे उन्हें त्वचा से बाहर धकेलती रहती हैं। जैसे बाल की कोशिकाएँ ऊपर की ओर बढ़ती हैं उन्हें पोषण मिलना बंद हो जाता है और वह कड़क होने लगती हैं। जब वह त्वचा के बाहर आती हैं कोशिकाएँ मर जाती हैं। बाल का वही हिस्सा तो हम देख पाते हैं। हर बाल महीने में तकरीबन आधा सेंटीमीटर बढ़ता है। वह 2 से 6 सालों तक बढ़ता रहता है और उसके बाद वह गिर जाता है और उसकी जगह एक नया बाल ले लेता है। दिन भर में 70-100 बाल तो गिरते ही हैं। जिस तरह चमड़ी का रंग मेलनिन नामक रंजक करता है उसी तरह बालों का रंग भी मेलनिन तय करता है। जितना ज्यादा मेलनिन होता है उतना ही बालों का रंग गहरा होता है।



A magnified view of one hair.



यहाँ एक बाल को कई गुना बड़ा करके दिखाया गया है। एक बाल ढेरों कोशिकाओं का बना होता है। केवल बाल की जड़ में पायी गयी कोशिकाएँ जीवित हैं।

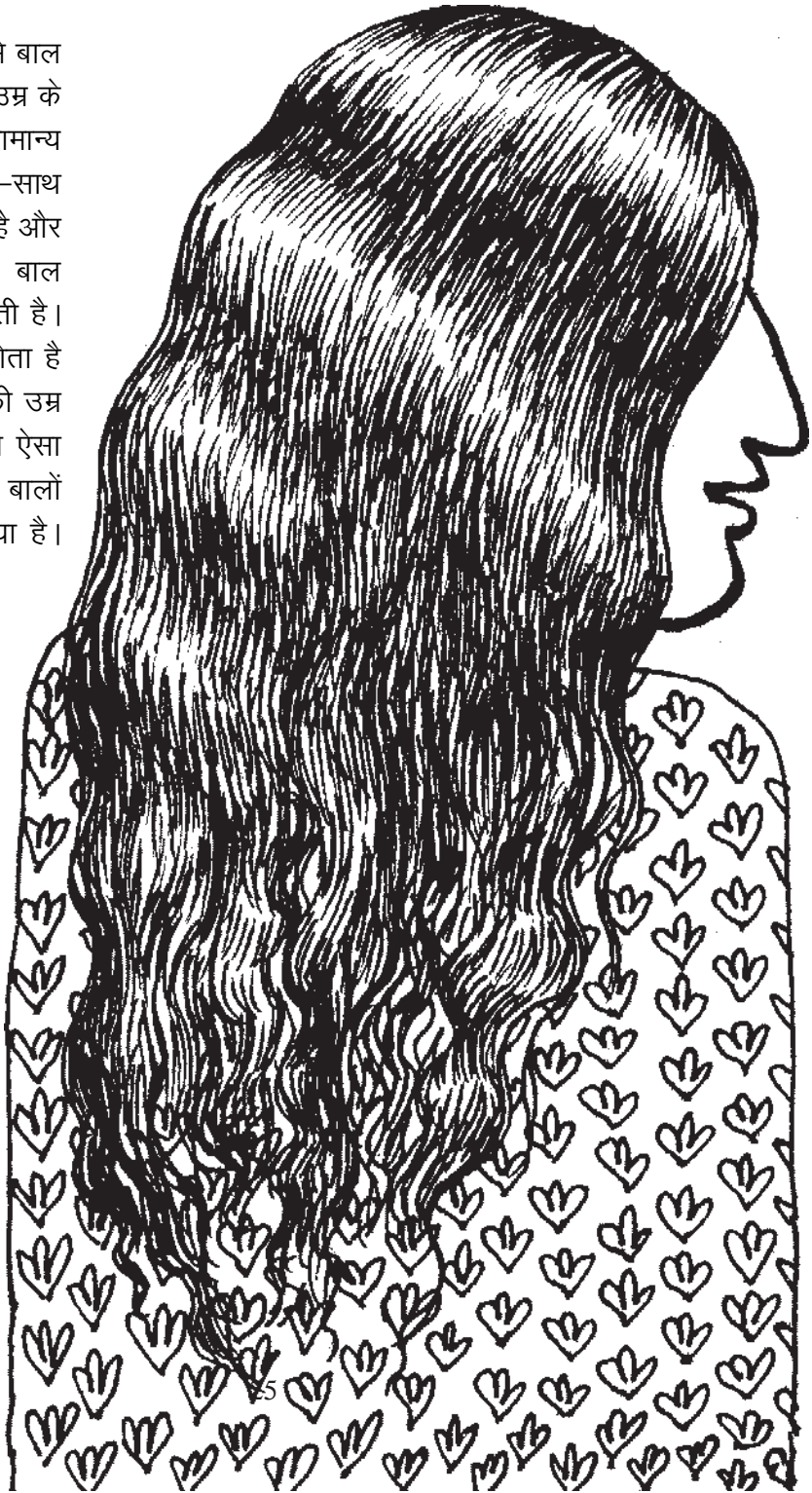


## बालों का झड़ना

बाल कितनी तेजी से बढ़ेंगे और नए बाल आने की क्या दर होगी वह कई बातों से तय होता है। बीमारी, भोजन, तेज बुखार, खून की कमी, आपरेशन, खून का बह जाना, और चिंता से बाल ज़्यादा तेजी से झड़ते हैं। तेजी से वजन घटाने की कोशिश करने में भी बाल ज़्यादा झड़ सकते हैं। सामान्य तौर पर गर्मी और बरसात के मौसम में बाल ज़्यादा झड़ते हैं और बरसात के बाद फिर से उगने लगते हैं। बालों का झड़ना कई लोगों के लिए चिंता की बात होती है। जब बाल ज़्यादा झड़ते हैं तो कुछ लोग इस डर से कि धोने से या कंघी करने बाल और झड़ेंगे बालों को धोते या संवारते नहीं हैं। इससे और समस्याएँ हो सकती हैं। साथ-साथ यह भी समझना होगा कि जिन बालों को गिरना है वह तो गिरेंगे ही और उनके गिरने के बाद ही नये बाल आएँगे। यदि बाल कुछ समय के लिए तेजी से झड़ते भी हैं तो छः महीने बाद नए बाल आ जाते हैं भोजन में प्रोटीन, आयरन और विटामिन बी की मात्रा बढ़ाने से फर्क पड़ता है।

## बालों का पकना

उम्र के साथ मेलनिन के घटने से बाल पकने लगते हैं। तीस साल की उम्र के बाद बालों का सफ़ेद होना सामान्य माना जाता है। उम्र के साथ-साथ मेलनिन की मात्रा घटने लगती है और बाल पकना शुरू हो जाते हैं। बाल पकने की उम्र अलग-अलग होती है। यह कुछ हद तक अनुवांषिक होता है। कुछ लोगों में बाल 30 वर्ष की उम्र के पहले पकते हैं, बचपन में भी ऐसा हो जाता है। कुछ परिवारों में बालों का असामयिक पकना देखा गया है।



## बालों की देखभाल कैसे करें?

- बालों का स्वस्थ रखने के लिए उनके साथ नम्रता से सलूक करें। बालों को ना तो जोर से धोना चाहिए, ना ही जोर से कंधा फेरना और ना ही कस के बांधना। ज्यादा कंधी करने से यानि कि 100 बार से ज्यादा बाल जड़ से निकल आते हैं। यह सब करने से बाल कमजोर हो जाते हैं और टूट जाते हैं। बालों को ठंडे पानी या कुनकुने पानी से धोना चाहिए। गरम पानी से बालों को कमजोर करता है। यदि तुम शैम्पू उपयोग करते हो तो यह ध्यान रखना चाहिए कि वह अच्छी तरह धुल जाए क्यों कि शैम्पू में पाये गये रसायन उसे नुकसान पहुँचा सकते हैं।
- जिस तरह शरीर के दूसरे अंगों को स्वस्थ रखने के लिए पर्याप्त भोजन जरूरी है उसी तरह बालों के लिए भी दाल, फलियाँ और सब्जियाँ अधिक मात्रा में लेना चाहिए।

## रूसी

रूसी एक आम समस्या है जिसमें सर से सफेद सी परत झड़ कर कंधों, गर्दन और पीठ पर गिरती रहती है। जिस तरह हमारा ऊपरी त्वचा झड़ती रहती है वैसे हमारी खोपड़ी की त्वचा भी झड़ती रहती है। परंतु जिस तरह शरीर से वह नाहने-धोने से धुल जाती है खोपड़ी की त्वचा को वह मौका कम मिल पाता है क्यों कि वह सर पर बालों में फंस जाती है। इसका सरल इलाज है बालों को हफ्ते में कम से कम दो बार धोना चाहिए। परंतु यदि रूसी के साथ खुजली, लाली है और पीप बन रही है तो डाक्टर की सलाह लेना बहतर होगा। साधारण रूसी के लिए कुछ घरेलू उपचार अजमा सकते हो।

## घरेलू उपचार

1. दो चम्मच मेथी दाने का रात को पानी में गला दो। सुबह उन्हे पीस कर सर और बालों में अच्छी तरह लगा लो। आधे घंटे बाद अरीटे के पानी से धो लो। अरीटे का पानी बनाने के लिए अरीटे के एक भाग को 5 भाग पानी में उबाल लो। छान कर ठंडा कर सर धो लो। ऐसा हफ्ते में एक से दो बार करो।
2. मुट्टी भर नीम के पत्तों को 4 कप पानी में उबाल कर, छान कर और ठंडा करके उससे सिर धोओ।
3. सर धोने के बाद एक चम्मच नींबू रस को सर और बालों पर अच्छी तरह मलो।
4. पीसी मूँग दाल और दही के मिश्रण से सर धाओ।



## क्या सच क्या झूठ

अपने बालों को लंबा, काला, चमकदार और सीधा करने के लिए तुम क्या नहीं करते हो। टी.वी. पर शैम्पू के बारे में जाने कितने विज्ञापन आते हैं। शैम्पू की बिक्री बढ़ाने के लिए शैम्पू बनाने वाली कम्पनियाँ आकर्षक तरीके अपनाती हैं। सभी शैम्पूओं का एक ही काम है – बालों को साफ करना। क्या यह चीज़ सच में चमत्कारी है? क्या उनके श्रमक दावे सच हैं? नीचे दिए गए विज्ञापनों के दावों को देख यह जानने की कोशिश करते हैं।

**दावा:** बालों को स्वस्थ रखने के लिए प्राकृतिक चीज़ों से बना शैम्पू

**सच्चाई:** वनस्पतियों से बने रसायन कुछ हद तक तो बालों को स्वस्थ बनाते हैं परंतु 'हर्बल' या प्राकृतिक के नाम से लोग इतने आकर्षित हो जाते हैं कि उन्हें बिना समझे मंहगे दाम पर भी खरीद लेते हैं।

**दावा:** बालों को पोषण प्रदान करने के लिए विटामिनों से श्रपूर

**सच्चाई:** शैम्पू में पाये गए विटामिनों से बालों को कोई लाभ नहीं होता। वे बालों को धोते वक्त मैले पानी के साथ धुल जाते हैं।

**दावा:** बालों को तंदुरुस्त बनाने के लिए।

**सच्चाई:** बालों को पोषण हमारे रोज के भोजन से अथवा कुछ दवाओं से मिलता है। जिस तरह आप पाऊंडर लगाने से कुछ समय के लिए गोरे दिखोगे परंतु रंग में कोई परिवर्तन नहीं आएगा वैसे ही शैम्पू केवल कुछ समय के लिए बालों की सुंदरता बढ़ाते हैं पर उनसे बाल तंदुरुस्त नहीं होंगे।

**दावा:** तंदुरुस्त बालों के लिए प्रोटीन युक्त शैम्पू

**सच्चाई:** बाल मजबूत कोशिकाओं के बने हैं। उन्हें शैम्पू से मिलनेवाली प्रोटीन की मामूली मात्रा से कोई फायदा नहीं होता। भोजन में प्रोटीन जरूरी है जो हमें दालों, फलियों, दूध, दही, गोश्त और अंडों से मिल सकता है।

**दावा:** मात्र 74 दिनों में रूसी से छुटकारा

**सच्चाई:** यदि तुम कोई भी शैम्पू से हफ्ते में 2 से 3 बार बाल धोओगे तो रूसी से छुटकारा जरूर हो जाएगा।

**दावा:** दो मुँह के बालों से छुटकारा

**सच्चाई:** इन शैम्पूओं में कुछ ऐसे तत्व होते हैं जिससे दो मुँह के बाल कुछ समय के लिए उलझ जाते हैं और दिखते नहीं परंतु खत्म नहीं होते।

## शैम्पू क्या है?

शैम्पू डिटर्जेंट और पानी का मिश्रण है जिसमें झाग बनाने, रंग देने व खुशबू देने के कुछ रसायन होते हैं। शैम्पू का काम है बालों में लगी धूल, चिकनाई और मरी हुई कोशिकाओं को धो कर साफ करना।

शैम्पू क्या नहीं कर सकते

- कोई भी शैम्पू बालों का पोषण नहीं दे सकता
- कोई भी शैम्पू को बालों को तेजी से नहीं बढ़ा सकता
- शैम्पू से ना तो बाल लंबे हो सकते ना ही घने।
- शैम्पू से सफेद बाल काले नहीं हो सकते।

तुम बड़े हो रहे हो

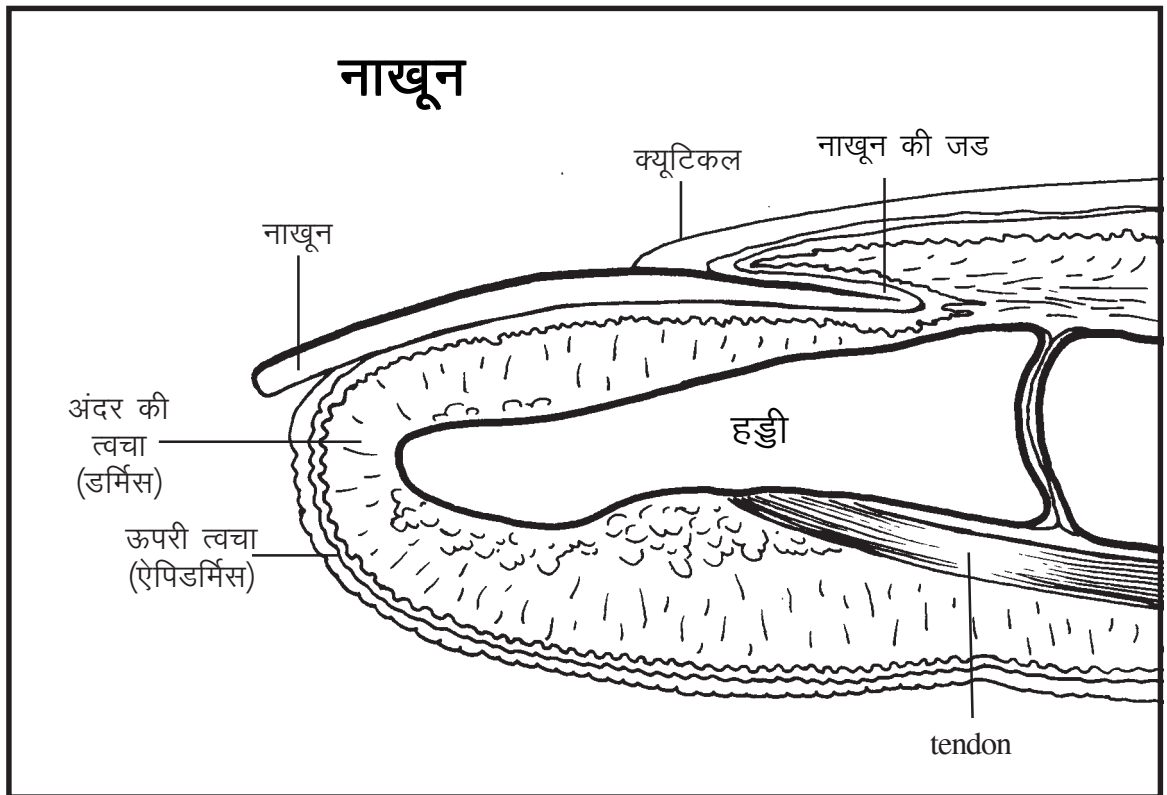
किशोरावस्था का एक महत्वपूर्ण बदलाव है लड़कों लड़कियों दोनों में बगल की काँख में और जाँघों के बीच बालों का उगना और लड़कों में दाड़ी-मूँछ और शरीर पर बाल आना। कुछ में यह बदलाव जल्दी आते हैं और कुछ में देर से। या फिर किसी के शरीर पर कम बाल होते हैं और किसी के कम। चूँकि चहरे और शरीर के बालों को मर्दानगी से जोड़ा जाता है, कई लड़के जिनके कम बाल होते हैं हीन महसूस करते हैं या दूसरे लड़कों द्वारा चिढ़ाये जाते हैं। क्या ऐसा करना चाहिए? तुम क्या सोचते हो?



## हमारे नाखून

नाखून त्वचा की ऊपरी परत का एक अलग रूप है। जब कि त्वचा की ऊपरी परत नरम होती है नाखून बहुत की कड़क कोशिकाओं का बना है। नाखून तीन भागों में बंटा है – नाखून की जड़ जो उँगली की त्वचा से ढंकी है, नाखून का बाहर का भाग जो हमें दिखता है और नाखून का बाहरी हिस्सा। नाखून गुलाबी रंग का दिखता है क्यों कि उसके नीचे खून की नलियाँ होती हैं।

नाखून पंजे की तरह होते हैं। वह भालू और चील के पंजे की तरह तो नहीं काम कर पाते परंतु कुछ चीजे जैसे की सिक्के उठाने में मदद करते है, उँगलियों के नाजूक सिरों को चोट से बचाते हैं। वे उसी पदार्थ के बनें है जिससे कि हमारे बाल और त्वचा की ऊपरी परत बनी हैं यानि कि कैरटीन। कई संस्कृतियों में नाखून रखना खूबसूरती का प्रतीक माना जाता है। लंबे नाखून रखने पर यह ध्यान देना पड़ता है कि वे साफ है क्योंकि इनमें रोगाणु आसानी से छिप सकते हैं। दूसरा यह कि वह आसानी से कहीं भी अड़ कर टूट सकते हैं।



**ऊपरी त्वचा (epidermis):** त्वचा का वह शग जो हम देख पाते हैं।

**अंदर की त्वचा (dermis):** त्वचा की दूसरी परत होती है।

**उत्सर्जन (elimination):** वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा शरीर में बनी कई जहरीली या अनुपयोगी चीज़ें निकाली जाती हैं।

**संवेदी अंगों (sensory receptors):** की मदद से हम गर्म, ठंडा, दर्द, दाब महसूस कर पाते हैं।

**सीबम (sebum):** एक चिकना पदार्थ जो त्वचा को चिकना व नर्म बनाता है।

**तेल की ग्रथियाँ (sebaceous gland):** छोटी-छोटी थैलियाँ होती हैं जो 'सीबम' नाम का एक चिकना पदार्थ छोड़ती हैं।

**मिलेनिन (melanin):** वह रंजक है जिससे हमारी त्वचा और बालों का रंग तय होता है।

**मिलनोसाइट (melanocyte):** वह कोशिका है जो मिलेनिन बनाती है।

**रोमकूप (hair follicle):** त्वचा के अंदर एक जेब जैसा होता है जिसमें बालों की जड़ होती है।

#### मराठी :

1. 'सावली'तल्या गोष्टी, आरोग्याच्या, वैशाली वैद्य आणि मोहन देशपांडे, एफ.आर.सी.एच.,पूणे,1998.
2. जाऊ आरोग्याच्या गावाकृ, डॉ मोहन देशपांडे, वैशाली वैद्य आणि वसुधा आंबिये, एफ.आर.सी.एच.,पूणे, 1993.
3. करू आरोग्याची साथ – भाग 2, डॉ अनंत फडके, डॉ अमित पितरे, डॉ अभय शुक्ला, साथी केंद्र, पूणे, 2003.

#### गुजराती :

1. आपणु स्वास्थ्य, लोकौस्ट, बड़ोद्रा 2006

#### अंग्रजी :

1. Principles of Anatomy and Physiology, Gerald J. Tortora and Sandra jReynolds Grabowski, Harper Collins, New York, 1992.
2. The Human Body: An Illustrated Guide to its structure, Function and Disorders, Edited by Dr. Tony Smith, Dorling Kindersley Limited, London, 1995.
3. Blood and Guts, Linda Allison, Scholastic, New York 1977.
4. Biology of Adolescence, Herant Katchadourian, W.H. Freeman and Company, San Francisco, 1977.
5. Family Medical Guide, Third Edition, Edited by Charles B. Clayman, The American Medical Association, Random House Inc. New York, 1994.
6. Home Remedies with Materia Medica, Fr. Meloo, S.J. HAFA Publications, Secunderabad, 1995
7. Health and Healing, Shyam Ashtekar, Orient Longman, Hyderabad 2001.
8. Home Remedies – Volumes I, II, III, T.V. Sairam, Penguin Books, New Delhi, 1998, 1999, 2000.
9. Choices, A gide for youn people, Gill Gordon, Macmillan Education Ltd., London 1999.
10. Adolescence – The survival guide for parents and teenages, Elizabeth Fenwick and Dr. Tony Smith, Dorling Kindersley, London, 1997.
11. A Lay Person's Guide to medicine, LOCOST, Vadodra, 2000.
12. Standard Treatement Guidelines for Medical Officer, Edited by Dr.T. Sundaraman et al, Government of Chattisgarh, Department of Health and Family Welfare, Raipur, 2003.
13. Skin, Hair and Nails, Dr. Pasricha\_\_\_\_\_

